

## CHAPITRE PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

Gammes progressives d'exercices et d'éducatifs favorisant l'apprentissage.

### I-INITIATION

#### 1/ La prise de raquette :

La prise orthodoxe ou européenne

La prise porte plume ou asiatique

#### 2/ Les jonglages :

-Avec un rebond intermédiaire au sol (allongement du temps d'analyse)

-Sans rebond intermédiaire au sol

-Avec la face coup droit et la face revers puis alternativement

-Avec déplacements avant, arrière, latéraux et circulaire.

-Avec obstacles (différents parcours)

-Avec un partenaire (lièvre, jeux latéraux, jeu face-à-face)

-Avec des variations des hauteurs des jonglages

#### 3/ Le travail au mur :

-Cible médiane, haute et basse au mur

-Cible médiane, près est loin au sol

-Combinaisons de cibles au mur et au sol

-Cibles latérales au sol (déplacements)

-jeu à deux (partenaire/partenaire, partenaire/adversaire)

#### 4/ Le travail à la table :

##### ➤ Lancers de balle

-Avec lanceur à la main (lancers réguliers, irréguliers)

-Avec lanceur à la raquette (lancers réguliers, irréguliers)

-Avec ou sans rebond au sol pour le relanceur

➤ **Echanges interrompus**

- Echanges avec jonglages et rebond au sol
- Échanges avec limitation des jonglages sans rebond au sol
- Échanges avec jonglages et relance avec le coup opposé

➤ **Échanges réguliers**

- Echanges réguliers dans la diagonale
- Échanges réguliers en ligne droite
- Échanges faisant le huit
- Échanges en distribution coup droit et revers
- Échanges en distribution pour travailler le déplacement latéral
- Echanges en distribution pour travailler le déplacement avant/arrière
- Échanges en distribution sur quatre zones

➤ **Échanges irréguliers**

- Échanges irréguliers en distribution coup droit et revers
- Échanges irréguliers sur le rythme
- Échanges irréguliers en tiroir

## **II-PERFECTIONNEMENT**

### **Régularité**

- Record d'échanges (nombre d'échanges maximum, partenaire/partenaire)
- Cadence d'échanges (nombre d'échanges par minute, partenaire/partenaire)
- Travail de la hauteur des trajectoires (pose d'un surfiler)

### **Flexibilité**

- Travail des liaisons en distribution aléatoire (temps de réaction)
- Jeu à thème (consignes à appliquer)
- Match à thème (consignes à respecter)

## CHAPITRE TECHNIQUE ET TACTIQUE

### TECHNIQUE

#### L'apprentissage des coups

**1/ Ajustement de la prise de raquette (orthodoxe ou porte plume)**

**2/ Travail de la mise à distance (intégration de la frappe décentrée du corps)**

**3/ Préparation installée (rythme du mouvement en deux temps)**

**4/ Développement de l'espace droit et gauche (coup droit et revers)**

**5/ Différenciation des actions sur la balle (contact balle/raquette)**

- Action de pousser (coups d'attente)
- Action de frapper (coups d'attaque)
- Action d'amortir (coups de contrôle)
- Action de frotter (coups de placement)

#### **6/ Les déplacements**

- Déplacements latéraux
- Déplacements en profondeur
- Replacements (au centre)
- Le pivot (pour effacer le revers)

#### **7/ Les effets de balle**

- Rotation avant (lift et top spin)
- Rotation arrière (poussette et défense)
- Rotation latérale droite et gauche (side spin)
- Les effets au service (évolution de la prise de raquette)

**TACTIQUE**

La construction du point

**1/ Placement de la balle latéral ou en profondeur**

**2/ Construction à partir de l'espace libre (les angles)**

**3/ Construction à partir du ventre pongiste (le centre)**

**4/ Construction à partir du contre-pied (contre communication)**

**5/ Moments de prise de balle (tôt/attaque, sommet du rebond/neutre, tard/défense)**

**6/ Changement du rythme de jeu (différentes actions sur la balle)**

**7/ Importance de la balle croisée en attaque et en défense (longueur de la diagonale)**

**8/ Points joués avec la mise en place d'un handicap spatial ou temporel**

## CHAPITRE ANIMATION

**1/ Animation de l'échauffement** avec des jeux à base de jonglages et de jeu au mur (seul, avec partenaire, avec adversaire)

**2/ Tournante** avec de 3 à 6 élèves faisant le tour de la table (camp adverse) après chaque frappe.

**3/ Mise en place de tables montantes et descendantes** (match en simple ou en double, en 11 points, deux services chacun alternatif, la première équipe à 11 points stop les autres, celle qui mènent montent, celle qui perdent décendent)

**4/ Mise en place d'un tournoi avec départ en ligne** (tirage au sort de l'ordre du tableau ou placement de tête de série, complément en faisant un tableau de consolante avec les perdants du premier tour)

**5/ Mise en place d'un tableau round robin** par Poules de niveau homogène (obtention d'un classement précis, deuxième tour par poule de même classement)