

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)