

Méthode Française

Méthode Française

ETAPE 1

PREPAPING

En 11 Séances

Méthode
Française

le Programme d'enseignement

Adaptation : Jean-Claude PUJOL





ETAPE PREPAPING

SEANCE 1 (sur 11)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (recto)	BUTS
1	Jeux de jonglages sur place : - en CD - en R - en alternance CD/R	Apprentissage Contact balle-raquette
2	Jeu contre le mur avec un rebond au sol Enchaîner des renvois : - en CD, - en R, - en alternance CD - R	Apprentissage Interception balle par la Raquette
3	Mini tennis (filet = une séparation de TT) : - jeu en CD - jeu en R - jeu en alternance CD - R	Apprentissage Lecture des trajectoires de balle
4	B laisse rebondir la balle sur sa demi-table puis l'envoie directement sur la demi-table adverse (pas de rebond sur sa propre demi-table). A arrête la balle et la renvoie de la même façon. A et B alternent un service aménagé CD et un service aménagé R.	Apprentissage Service aménagé en CD et en R
5	B lance la balle avec sa main libre et effectue un service règlementaire. A arrête la balle et renvoie la balle de la même façon.	Apprentissage Service règlementaire du CD et du R
6	A envoie à la main, une balle sur le CD de B qui renvoie en CD.	Construction du renvoi de la balle
7	A et B échangent la balle en contre attaque CD sur contre attaque CD près de la table dans la diagonale CD.	Apprentissage Geste simple de renvoi en CD
8	A et B échangent la balle en contre attaque R sur contre attaque R près de la table dans la diagonale R.	Apprentissage Geste simple de renvoi en R
9	A distribue en CD une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie toutes les balles en CD. Idem, mais en inversant les rôles.	Apprentissage Déplacement latéral



ETAPE PREPAPING

SEANCE 1 (sur 11) (suite)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (verso)	BUTS
10	L'entraîneur distribue les balles en CD sur le CD de A qui contre attaque du CD avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes.	Apprentissage de la contre attaque CD
11	L'entraîneur distribue les balles en R sur le R de A qui contre attaque du R avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes.	Apprentissage de la contre attaque R
12	L'entraîneur distribue régulièrement et alternative-ment une balle sur le CD et une balle sur le R. A remet alternativement en contre attaque CD et en contre attaque R.	Liaison Contre attaque CD et contre attaque R
13	L'entraîneur distribue une balle sur le CD et une balle milieu de table. A se déplace pour renvoyer toutes les balles en contre attaque CD. (Distribution lente de façon à permettre à A de se déplacer entre chaque balle)	Apprentissage Déplacement latéral
14	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur la demi-table CD de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Améliorer le renvoi de balle en CD
15	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur toute la table de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Améliorer la lecture de la trajectoire des balles

Exercices au panier de balles

Jeux récréatifs et compétitifs (1e partie)...



ETAPE PREPAPING

SEANCE 1 (sur 11) (fin)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES	BUTS
16	<p>Match-service (2 manches en 5 points), avec le service aménagé. Service du CD la 1re manche et du R la 2e manche.</p> <ul style="list-style-type: none"> - si B réussit son service, c'est à A de servir. - si A ratte son service, B marque 1 point. - si A réussit son service, c'est à nouveau à B de servir. Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. - si B ratte son service, A marque 1 point et c'est à lui de servir. <p>Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. Le premier joueur qui a marqué 5 points est gagnant.</p>	<p>Jeux récréatifs et compétitifs (2e partie)</p> <p>Concours de services</p> <p>Construction de repères spatiaux par rapport à la table</p> <p>Apprentissage des règles du jeu</p> <p>Compétitions par équipes</p>
17	<p>La Tournante Les joueurs sont par groupe de 6. Effectuer des tournantes.</p>	
18	<p>Match 1 contre 1, avec le service "aménagé" en une manche gagnante de 11 points.</p>	
19	<p>Match par équipes Constituer des équipes de 5 à 7 joueurs. Equipe A et Equipe B : Pour le match aller, chaque joueur de l'équipe A choisit un adversaire dans l'équipe B et effectue une manche de 11 points. A la fin des parties on additionne tous les points obtenus (et non le nombre de victoires) par joueurs d'une même équipe. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le plus de points. Pour le match retour, c'est l'équipe B qui défie l'équipe A (ce sont donc les joueurs de l'équipe B qui choisissent leur adversaire).</p>	



ETAPE PREPAPING

SEANCE 2 (sur 11)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (recto)	BUTS
1	Jeux de jonglages en déplacement sous forme de parcours, de relais: - en CD - en R - en alternance CD/R	Apprentissage Contact balle-raquette
2	Jeu contre le mur, sur un cercle à la craie de 1 mètre de diamètre dans lequel le joueur doit envoyer la balle avec un rebond au sol. Enchaîner des renvois : en CD, en R, en alternance CR - R.	Apprentissage Interception balle par la Raquette
3	Mini tennis (filet = une séparation de TT) Records d'échanges : - en CD - en R - en alternance CD - R	Apprentissage Lecture des trajectoires de balle
4	B laisse rebondir la balle sur sa demi-table puis l'envoie directement sur la demi-table adverse dans une zone à atteindre (1/2 table CD, 1/2 table R). A arrête la balle et la renvoie de la même façon. A et B alternent un service aménagé CD et un service aménagé R.	Apprentissage Service aménagé en CD et en R
5	B lance la balle avec sa main libre et effectue alternativement un service réglementaire CD et R en imposant des zones à atteindre (1/2 table CD, 1/2 table R). A arrête la balle et la renvoie de la même façon.	Apprentissage Service réglementaire du CD et du R
6	A envoie à la main, une balle sur le CD de B qui renvoie en CD dans une zone à atteindre (le CD, le R, de A).	Construction du renvoi de la balle
7	A et B échangent la balle en contre attaque CD sur contre attaque CD, en se reculant de la table (environ 1 mètre), dans la diagonale CD.	Apprentissage Geste simple de renvoi en CD
8	A et B échangent la balle en contre attaque R sur contre attaque R dans la diagonale R, B étant reculé de la table (environ 1 mètre).	Apprentissage Geste simple de renvoi en R
9	A distribue en CD une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B s'étant reculé de la table (environ 1 mètre), renvoie toutes les balles en CD. Idem, mais en inversant les rôles.	Apprentissage Déplacement latéral

Jeu en dehors de la table

Jeu aménagé à la table

Jeu en continuité à la table



ETAPE PREPAPING

SEANCE 2 (sur 11) (fin)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES	BUTS
16	<p>Match-service (2 manches en 5 points), avec le service réglementaire. Service du CD la 1re manche et du R la 2e manche.</p> <ul style="list-style-type: none"> - si B réussit son service, c'est à A de servir. - si A ratte son service, B marque 1 point. - si A réussit son service, c'est à nouveau à B de servir. Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. - si B ratte son service, A marque 1 point et c'est à lui de servir. <p>Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. Le premier joueur qui a marqué 5 points est gagnant.</p>	<p>Jeux récréatifs et compétitifs (2e partie)</p> <p>Concours de services</p> <p>Construction de repères spatiaux par rapport à la table</p> <p>Apprentissage des règles du jeu</p> <p>Compétitions par équipes</p>
17	<p>La Tournante</p> <p>Les joueurs sont par groupe de 6. Les joueurs qui perdent, laissent leur raquette sur la table pour constituer des cibles à atteindre.</p>	
18	<p>Match 1 contre 1, avec le service "au-dessus de la table" en une manche gagnante de 11 points.</p>	
19	<p>Match par équipes</p> <p>Constituer des équipes de 5 à 7 joueurs.</p> <p>Equipe A et Equipe B : Pour le match aller, chaque joueur de l'équipe A choisit un adversaire dans l'équipe B et effectue une manche de 11 points. A la fin des parties on additionne tous les points obtenus (et non le nombre de victoires) par joueurs d'une même équipe. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le plus de points.</p> <p>Pour le match retour, c'est l'équipe B qui défie l'équipe A (ce sont donc les joueurs de l'équipe B qui choisissent leur adversaire).</p>	



ETAPE PREPAPING

SEANCE 3 (sur 11)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (recto)		BUTS
1	Jeux de jonglages sur place avec : rebonds hauts (plus de 50 cm), rebonds bas (moins de 30 cm), alternance d'un rebond haut et d'un rebond bas (en CD, R ou/et en alternance)	Jeu en dehors de la table	Apprentissage Contact balle-raquette
2	Jeu contre le mur, dans un cercle à la craie de 1 mètre de diamètre dans lequel le joueur doit envoyer la balle, avec un rebond au sol qui doit s'effectuer en arrière d'une ligne tracée au sol (à 2m du mur)		Apprentissage Interception balle par la Raquette
3	Mini tennis (filet = une séparation de TT) Matches en 11 points		Apprentissage Lecture des trajectoires de balle
4	B laisse rebondir la balle en position pivot sur son R et doit effectuer un service aménagé du CD puis l'envoi directement sur la demi-table R adverse (pas de rebond sur sa propre 1/2 table. A arrête la balle et la renvoie de la même façon.	Jeu aménagé à la table	Apprentissage Service aménagé en CD et en R
5	B lance la balle avec sa main libre en position de pivot sur son R et effectue un service réglementaire du CD. A arrête la balle et la renvoie de la même façon. A et B varient la position de départ (CD, R, milieu).		Apprentissage Service réglementaire du CD et du R
6	A envoie à la main, une balle sur le R de B qui renvoie en R.	Jeu en continuité à la table	Construction du renvoi de la balle
7	A et B échangent la balle en contre attaque CD sur contre attaque CD, dans une latérale (A ou B est donc en position de pivot). Idem, en changeant de latérale (pour le changement de rôle)	Jeu en continuité à la table	Apprentissage Geste simple de renvoi en CD
8	A et B jouent en parallèle : A en CD et B en R. Idem, mais en inversant les rôles.	Jeu en continuité à la table	Apprentissage Geste simple de renvoi en R
9	A distribue en R une balle sur le R et une balle sur le CD de B. B renvoie toutes les balles en CD. Idem, mais en inversant les rôles.		Apprentissage Déplacement latéral



ETAPE PREPAPING

SEANCE 3 (sur 11) (suite)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (verso)		BUTS
10	L'entraîneur distribue les balles en CD, sur le CD de A qui contre attaque du CD sur un endroit précis (sur le CD, sur le R), avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes.	Exercices au panier de balles	Apprentissage de la contre attaque CD
11	L'entraîneur distribue les balles en R sur le R de A qui contre attaque du R avec un renvoi précis (sur le R, sur le CD), avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes.		Apprentissage de la contre attaque R
12	L'entraîneur distribue régulièrement et alternativement une balle sur le CD et une balle sur le R, mais quand il le désire, celui-ci peut doubler la balle sur le CD. A remet alternativement en contre attaque CD (simple ou double suivant le cas) et en contre attaque R.		Liaison Contre attaque CD et contre attaque R
13	L'entraîneur distribue une balle sur un CD, un milieu, un R. A se déplace pour renvoyer 2 balles en contre attaque CD et une en R.		Apprentissage Déplacement latéral
14	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur la demi-table CD de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Jeux récréatifs et compétitifs (7e partie)...	Améliorer le renvoi de balle en CD
15	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur toute la table de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.		Améliorer la lecture de la trajectoire des balles



ETAPE PREPAPING

SEANCE 3 (sur 11) (fin)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES	BUTS
16	<p>Match-service (2 manches en 5 points), avec le service réglementaire vers une zone imposée à atteindre (CD, R). Service du CD la 1re manche et du R la 2e manche. Si B réussit son service, c'est à A de servir.</p> <ul style="list-style-type: none"> - si A ratte son service, B marque 1 point. - si A réussit son service, c'est à nouveau à B de servir. Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. - si B ratte son service, A marque 1 point et c'est à lui de servir. <p>Le premier joueur qui a marqué 5 points est gagnant.</p>	<p>Jeux récréatifs et compétitifs (2e partie)</p> <p>Concours de services</p> <p>Construction de repères spatiaux par rapport à la table</p> <p>Apprentissage des règles du jeu</p> <p>Compétitions par équipes</p>
17	<p>La Tournante Les joueurs sont par groupe de 6. Effectuer des tournantes.</p>	
18	<p>Match 1 contre 1, avec le service "réglementaire" en une manche gagnante de 11 points.</p>	
19	<p>Match par équipes Constituer des équipes de 5 à 7 joueurs. Equipe A et Equipe B : Pour le match aller, chaque joueur de l'équipe A choisit un adversaire dans l'équipe B et effectue une manche de 11 points. A la fin des parties on additionne tous les points obtenus (et non le nombre de victoires) par joueurs d'une même équipe. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le plus de points. Pour le match retour, c'est l'équipe B qui défie l'équipe A (ce sont donc les joueurs de l'équipe B qui choisissent leur adversaire).</p>	



ETAPE PREPAPING

SEANCE 4 (sur 11)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (recto)	BUTS
1	Jeux de jonglages : 1-Le joueur qui perd la balle est éliminé, le gagnant est le dernier joueur à maintenir son jonglage (en CD, R ou/et en alternance). 2- en opposition, essayer, tout en maintenant son jonglage, de perturber celui des autres.	Apprentissage Contact balle-raquette
2	Jeu par deux contre le mur, style pelote basque. Les deux joueurs renvoient chacun à leur tour, la balle.	Apprentissage Interception balle par la Raquette
3	Mini tennis (filet = une séparation de TT) : - jeu en CD - jeu en R - jeu en alternance CD - R	Apprentissage Lecture des trajectoires de balle
4	B laisse rebondir la balle sur sa demi-table puis l'envoie directement sur la demi-table adverse (pas de rebond sur sa propre demi-table). A renvoie la balle avec sa raquette. B arrête la balle et l'envoie à la main à A pour servir à son tour. A et B alternent un service aménagé CD et un service aménagé R.	Apprentissage Service aménagé en CD et en R
5	B lance la balle avec sa main libre et effectue un service réglementaire du CD. A renvoie la balle avec la raquette. B arrête la balle et l'envoie à la main à A qui sert à son tour de la même façon.	Apprentissage Service réglementaire du CD et du R
6	A envoie à la main alternativement, une balle sur le CD et une balle sur le R de B qui renvoie en CD et R. Compter le nombre de réussites sur 10 envois.	Construction du renvoi de la balle
7	A et B échangent la balle en contre attaque CD sur contre attaque CD, dans la diagonale R (A et B sont tous les deux en position de pivot).	Apprentissage Geste simple de renvoi en CD
8	A et B échangent la balle en contre attaque R sur contre attaque R près de la table dans la diagonale R.	Apprentissage Geste simple de renvoi en R
9	A distribue en CD une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie toutes les balles en CD. Idem, mais en inversant les rôles.	Apprentissage Déplacement latéral

Jeu en dehors de la table

Jeu aménagé à la table

Jeu en continuité à la table



ETAPE PREPAPING

SEANCE 4 (sur 11) (suite)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (verso)	BUTS
10	L'entraîneur distribue les balles en CD sur le CD de A qui contre attaque du CD avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes. Compter le nombre de CD réussis sur 10 renvois.	Apprentissage de la contre attaque CD
11	L'entraîneur distribue les balles en R sur le R de A qui contre attaque du R avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes. Compter le nombre de R réussis sur 10 renvois.	Apprentissage de la contre attaque R
12	L'entraîneur distribue régulièrement et alternativement une balle sur le CD et une balle sur le R en augmentant le rythme. A remet alternativement en contre attaque CD et en contre attaque R.	Liaison Contre attaque CD et contre attaque R
13	L'entraîneur distribue une balle sur le CD et une balle milieu de table. A se déplace pour renvoyer toutes les balles en contre attaque CD dans un endroit précis (sur le CD, sur le R)..	Apprentissage Déplacement latéral
14	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur la demi-table R de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Améliorer le renvoi de balle en CD
15	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur toute la table de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Améliorer la lecture de la trajectoire des balles

Exercices au panier de balles

Jeux récréatifs et compétitifs (1e partie)...



ETAPE PREPAPING

SEANCE 4 (sur 11) (fin)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES	BUTS
16	<p>Match-service (2 manches en 5 points), avec le service aménagé. Service du CD la 1re manche et du R la 2e manche.</p> <ul style="list-style-type: none"> - si B réussit son service, c'est à A de servir. - si A ratte son service, B marque 1 point. - si A réussit son service, c'est à nouveau à B de servir. Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. - si B ratte son service, A marque 1 point et c'est à lui de servir. <p>Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. Le premier joueur qui a marqué 5 points est gagnant.</p>	<p>Jeux récréatifs et compétitifs (2e partie)</p> <p>Concours de services</p> <p>Construction de repères spatiaux par rapport à la table</p> <p>Apprentissage des règles du jeu</p> <p>Compétitions par équipes</p>
17	<p>La Tournante</p> <p>Les joueurs sont par groupe de 6. Les joueurs qui perdent, laissent leur raquette sur la table pour constituer des cibles à atteindre.</p>	
18	<p>Match 1 contre 1, avec le service "aménagé" en une manche gagnante de 11 points.</p>	
19	<p>Match par équipes</p> <p>Constituer des équipes de 5 à 7 joueurs.</p> <p>Equipe A et Equipe B : Pour le match aller, chaque joueur de l'équipe A choisit un adversaire dans l'équipe B et effectue une manche de 11 points. A la fin des parties on additionne tous les points obtenus (et non le nombre de victoires) par joueurs d'une même équipe. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le plus de points.</p> <p>Pour le match retour, c'est l'équipe B qui défie l'équipe A (ce sont donc les joueurs de l'équipe B qui choisissent leur adversaire).</p>	



ETAPE PREPAPING

SEANCE 5 (sur 11)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (recto)	BUTS
1	Jeux de jonglages sur place : - en CD - en R - en alternance CD/R	Apprentissage Contact balle-raquette
2	Jeu contre le mur avec un rebond au sol Enchaîner des renvois : - en CD, - en R, - en alternance CD - R	Apprentissage Interception balle par la Raquette
3	Mini tennis (filet = une séparation de TT) Records d'échanges : - en CD - en R - en alternance CD - R	Apprentissage Lecture des trajectoires de balle
4	B laisse rebondir la balle sur sa demi-table puis l'envoie directement sur la demi-table adverse (pas de rebond sur sa propre demi-table). A arrête la balle et la renvoie de la même façon. A et B alternent un service aménagé CD et un service aménagé R.	Apprentissage Service aménagé en CD et en R
5	B lance la balle avec sa main libre et effectue un service règlementaire. A arrête la balle et renvoie la balle de la même façon. Compter le nombre de services réussis sur 10.	Apprentissage Service règlementaire du CD et du R
6	A envoie à la main, une balle sur le CD de B qui renvoie en CD.	Construction du renvoi de la balle
7	A et B échangent la balle en contre attaque CD sur contre attaque CD près de la table dans la diagonale CD.	Apprentissage Geste simple de renvoi en CD
8	A et B échangent la balle en contre attaque R sur contre attaque R dans la diagonale R, B étant reculé de la table (environ 1 mètre).	Apprentissage Geste simple de renvoi en R
9	A distribue en CD une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B s'étant reculé de la table (environ 1 mètre), renvoie toutes les balles en CD. Idem, mais en inversant les rôles.	Apprentissage Déplacement latéral



ETAPE PREPAPING

SEANCE 5 (sur 11) (suite)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (verso)	BUTS
10	L'entraîneur distribue les balles en CD sur le CD de A qui contre attaque du CD avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes.	Apprentissage de la contre attaque CD
11	L'entraîneur distribue les balles en R sur le R de A qui contre attaque du R avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes.	Apprentissage de la contre attaque R
12	L'entraîneur distribue régulièrement et alternative-ment une balle sur le CD et une balle sur le R. A remet alternativement en contre attaque CD et en contre attaque R.	Liaison Contre attaque CD et contre attaque R
13	L'entraîneur distribue une balle sur le CD et une balle milieu de table. A se déplace pour renvoyer toutes les balles en contre attaque CD. (Distribution lente de façon à permettre à A de se déplacer entre chaque balle)	Apprentissage Déplacement latéral
14	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur la demi-table CD de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Améliorer le renvoi de balle en CD
15	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur toute la table de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Améliorer la lecture de la trajectoire des balles

Exercices au panier de balles

Jeux récréatifs et compétitifs (1e partie)...



ETAPE PREPAPING

SEANCE 5 (sur 11) (fin)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES	BUTS
16	<p>Match-service (2 manches en 5 points), avec le service réglementaire. Service du CD la 1re manche et du R la 2e manche.</p> <ul style="list-style-type: none"> - si B réussit son service, c'est à A de servir. - si A ratte son service, B marque 1 point. - si A réussit son service, c'est à nouveau à B de servir. Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. - si B ratte son service, A marque 1 point et c'est à lui de servir. <p>Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. Le premier joueur qui a marqué 5 points est gagnant.</p>	<p>Jeux récréatifs et compétitifs (2e partie)</p> <p>Concours de services</p> <p>Construction de repères spatiaux par rapport à la table</p> <p>Apprentissage des règles du jeu</p> <p>Compétitions par équipes</p>
17	<p>La Tournante Les joueurs sont par groupe de 6. Effectuer des tournantes.</p>	
18	<p>Match 1 contre 1, avec le service "au-dessus de la table" en une manche gagnante de 11 points.</p>	
19	<p>Match par équipes Constituer des équipes de 5 à 7 joueurs. Equipe A et Equipe B : Pour le match aller, chaque joueur de l'équipe A choisit un adversaire dans l'équipe B et effectue une manche de 11 points. A la fin des parties on additionne tous les points obtenus (et non le nombre de victoires) par joueurs d'une même équipe. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le plus de points. Pour le match retour, c'est l'équipe B qui défie l'équipe A (ce sont donc les joueurs de l'équipe B qui choisissent leur adversaire).</p>	



ETAPE PREPAPING

SEANCE 6 (sur 11)

CD = Coup Droit
R = Revers
Lg = Ligne
Ls = Liaisons régulières
D = Déplacements
F = Frappe
P = Exercices au Panier de balles
J = Jeux à thèmes
C = Formes Compet.

H	EXERCICES (recto)		BUTS
1	Jeux de jonglages en déplacement sous forme de parcours, de relais: - en CD - en R - en alternance CD/R	Jeu en dehors de la table	Apprentissage Contact balle-raquette
2	Jeu contre le mur, sur un cercle à la craie de 1 mètre de diamètre dans lequel le joueur doit envoyer la balle avec un rebond au sol. Enchaîner des renvois : en CD, en R, en alternance CR - R.		Apprentissage Interception balle par la Raquette
3	Mini tennis (filet = une séparation de TT) Matches en 11 points		Apprentissage Lecture des trajectoires de balle
4	B laisse rebondir la balle sur sa demi-table puis l'envoie directement sur la demi-table adverse dans une zone à atteindre (1/2 table CD, 1/2 table R). A arrête la balle et la renvoie de la même façon. A et B alternent un service aménagé CD et un service aménagé R.	Jeu aménagé à la table	Apprentissage Service aménagé en CD et en R
5	B lance la balle avec sa main libre et effectue un service règlementaire. A arrête la balle et renvoie la balle de la même façon.		Apprentissage Service règlementaire du CD et du R
6	A envoie à la main, une balle sur le CD de B qui renvoie en CD dans une zone à atteindre (le CD, le R, de A).	Jeu en continuité à la table	Construction du renvoi de la balle
7	A et B échangent la balle en contre attaque CD sur contre attaque CD, en se reculant de la table (environ 1 mètre), dans la diagonale CD.		Apprentissage Geste simple de renvoi en CD
8	A et B jouent en parallèle : A en CD et B en R. Idem, mais en inversant les rôles.	Jeu en continuité à la table	Apprentissage Geste simple de renvoi en R
9	A distribue en R une balle sur le R et une balle sur le CD de B. B renvoie toutes les balles en CD. Idem, mais en inversant les rôles.		Apprentissage Déplacement latéral



ETAPE PREPAPING

SEANCE 6 (sur 11) (suite)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (verso)		BUTS
10	L'entraîneur distribue les balles, avec variation de la hauteur des balles, ou de la longueur des balles, en CD sur le CD de A qui contre attaque du CD avec distribution de balles faciles à jouer : lentes.	Exercices au panier de balles	Apprentissage de la contre attaque CD
11	L'entraîneur distribue les balles, avec variation de la hauteur des balles, ou de la longueur des balles, en R sur le R de A qui contre attaque du R avec distribution de balles faciles à jouer : lentes.		Apprentissage de la contre attaque R
12	L'entraîneur distribue régulièrement et alternativement deux balles sur le CD et deux balles sur le R. A remet alternativement 2 balles en contre attaque CD et 2 balles en contre attaque R.		Liaison Contre attaque CD et contre attaque R
13	L'entraîneur distribue une balle sur un CD, un milieu, un R. A se déplace pour renvoyer toutes les balles en contre attaque CD.		Apprentissage Déplacement latéral
14	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur la demi-table R de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Jeux récréatifs et compétitifs (7e partie)...	Améliorer le renvoi de balle en CD
15	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur toute la table de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.		Améliorer la lecture de la trajectoire des balles



ETAPE PREPAPING

SEANCE 6 (sur 11) (fin)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES	BUTS	
16	<p>Match-service (2 manches en 5 points), avec le service réglementaire vers une zone imposée à atteindre (CD, R). Service du CD la 1re manche et du R la 2e manche. Si B réussit son service, c'est à A de servir.</p> <ul style="list-style-type: none"> - si A ratte son service, B marque 1 point. - si A réussit son service, c'est à nouveau à B de servir. Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. - si B ratte son service, A marque 1 point et c'est à lui de servir. <p>Le premier joueur qui a marqué 5 points est gagnant.</p>	<p>Jeux récréatifs et compétitifs (2e partie)</p>	
17	<p>La Tournante Les joueurs sont par groupe de 6. Les joueurs qui perdent, laissent leur raquette sur la table pour constituer des cibles à atteindre.</p>		<p>Concours de services</p>
18	<p>Match 1 contre 1, avec le service "réglementaire" en une manche gagnante de 11 points.</p>		<p>Construction de repères spatiaux par rapport à la table</p>
19	<p>Match par équipes Constituer des équipes de 5 à 7 joueurs. Equipe A et Equipe B : Pour le match aller, chaque joueur de l'équipe A choisit un adversaire dans l'équipe B et effectue une manche de 11 points. A la fin des parties on additionne tous les points obtenus (et non le nombre de victoires) par joueurs d'une même équipe. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le plus de points. Pour le match retour, c'est l'équipe B qui défie l'équipe A (ce sont donc les joueurs de l'équipe B qui choisissent leur adversaire).</p>		<p>Apprentissage des règles du jeu</p>
		<p>Compétitions par équipes</p>	



ETAPE PREPAPING

SEANCE 7 (sur 11)

CD = Coup Droit
R = Revers
Lg = Ligne
Ls = Liaisons régulières
D = Déplacements
F = Frappe
P = Exercices au Panier de balles
J = Jeux à thèmes
C = Formes Compet.

H	EXERCICES (recto)	BUTS
1	Jeux de jonglages sur place avec : rebonds hauts (plus de 50 cm), rebonds bas (moins de 30 cm), alternance d'un rebond haut et d'un rebond bas (en CD, R ou/et en alternance)	Apprentissage Contact balle-raquette
2	Jeu contre le mur, dans un cercle à la craie de 1 mètre de diamètre dans lequel le joueur doit envoyer la balle, avec un rebond au sol qui doit s'effectuer en arrière d'une ligne tracée au sol (à 2m du mur)	Apprentissage Interception balle par la Raquette
3	Mini tennis (filet = une séparation de TT) : - jeu en CD - jeu en R - jeu en alternance CD - R	Apprentissage Lecture des trajectoires de balle
4	B laisse rebondir la balle en position pivot sur son R et doit effectuer un service aménagé du CD puis l'envoie directement sur la demi-table R adverse (pas de rebond sur sa propre 1/2 table. A arrête la balle et la renvoie de la même façon.	Apprentissage Service aménagé en CD et en R
5	B lance la balle avec sa main libre et effectue alternativement un service réglementaire CD et R en imposant des zones à atteindre (1/2 table CD, 1/2 table R). A arrête la balle et la renvoie de la même façon.	Apprentissage Service réglementaire du CD et du R
6	A envoie à la main, une balle sur le R de B qui renvoie en R.	Construction du renvoi de la balle
7	A et B échangent la balle en contre attaque CD sur contre attaque CD, dans une latérale (A ou B est donc en position de pivot). Idem, en changeant de latérale (pour le changement de rôle)	Apprentissage Geste simple de renvoi en CD
8	A et B échangent la balle en contre attaque R sur contre attaque R près de la table dans la diagonale R.	Apprentissage Geste simple de renvoi en R
9	A distribue en CD une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie toutes les balles en CD. Idem, mais en inversant les rôles.	Apprentissage Déplacement latéral



ETAPE PREPAPING

SEANCE 7 (sur 11) (suite)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (verso)	BUTS
10	L'entraîneur distribue les balles en CD, sur le CD de A qui contre attaque du CD sur un endroit précis (sur le CD, sur le R), avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes.	Apprentissage de la contre attaque CD
11	L'entraîneur distribue les balles en R sur le R de A qui contre attaque du R avec un renvoi précis (sur le R, sur le CD), avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes.	Apprentissage de la contre attaque R
12	L'entraîneur distribue régulièrement et alternativement une balle sur le CD et une balle sur le R, mais quand il le désire, celui-ci peut doubler la balle sur le CD. A remet alternativement en contre attaque CD (simple ou double suivant le cas) et en contre attaque R.	Liaison Contre attaque CD et contre attaque R
13	L'entraîneur distribue une balle sur un CD, un milieu, un R. A se déplace pour renvoyer 2 balles en contre attaque CD et une en R.	Apprentissage Déplacement latéral
14	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur la demi-table CD de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Améliorer le renvoi de balle en CD
15	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur toute la table de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Améliorer la lecture de la trajectoire des balles

Exercices au panier de balles

Jeux récréatifs et compétitifs (1e partie)...



ETAPE PREPAPING

SEANCE 7 (sur 11) (fin)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES	BUTS	
16	<p>Match-service (2 manches en 5 points), avec le service aménagé. Service du CD la 1re manche et du R la 2e manche.</p> <ul style="list-style-type: none"> - si B réussit son service, c'est à A de servir. - si A ratte son service, B marque 1 point. - si A réussit son service, c'est à nouveau à B de servir. Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. - si B ratte son service, A marque 1 point et c'est à lui de servir. <p>Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. Le premier joueur qui a marqué 5 points est gagnant.</p>	<p>Jeux récréatifs et compétitifs (2e partie)</p> <p>Concours de services</p>	
17	<p>La Tournante Les joueurs sont par groupe de 6. Effectuer des tournantes.</p>		<p>Construction de repères spatiaux par rapport à la table</p>
18	<p>Match 1 contre 1, avec le service "aménagé" en une manche gagnante de 11 points.</p>		
19	<p>Match par équipes Constituer des équipes de 5 à 7 joueurs. Equipe A et Equipe B : Pour le match aller, chaque joueur de l'équipe A choisit un adversaire dans l'équipe B et effectue une manche de 11 points. A la fin des parties on additionne tous les points obtenus (et non le nombre de victoires) par joueurs d'une même équipe. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le plus de points. Pour le match retour, c'est l'équipe B qui défie l'équipe A (ce sont donc les joueurs de l'équipe B qui choisissent leur adversaire).</p>	<p>Compétitions par équipes</p>	



ETAPE PREPAPING

SEANCE 8 (sur 11)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (recto)	BUTS
1	Jeux de jonglages : 1-Le joueur qui perd la balle est éliminé, le gagnant est le dernier joueur à maintenir son jonglage (en CD, R ou/et en alternance). 2- en opposition, essayer, tout en maintenant son jonglage, de perturber celui des autres.	Apprentissage Contact balle-raquette
2	Jeu par deux contre le mur, style pelote basque. Les deux joueurs renvoient chacun à leur tour, la balle.	Apprentissage Interception balle par la Raquette
3	Mini tennis (filet = une séparation de TT) Records d'échanges : - en CD - en R - en alternance CD - R	Apprentissage Lecture des trajectoires de balle
4	B laisse rebondir la balle sur sa demi-table puis l'envoie directement sur la demi-table adverse (pas de rebond sur sa propre demi-table). A renvoie la balle avec sa raquette. B arrête la balle et l'envoie à la main à A pour servir à son tour. A et B alternent un service aménagé CD et un service aménagé R.	Apprentissage Service aménagé en CD et en R
5	B lance la balle avec sa main libre en position de pivot sur son R et effectue un service réglementaire du CD. A arrête la balle et la renvoie de la même façon. A et B varient la position de départ (CD, R, milieu).	Apprentissage Service réglementaire du CD et du R
6	A envoie à la main alternativement, une balle sur le CD et une balle sur le R de B qui renvoie en CD et R. Compter le nombre de réussites sur 10 envois.	Construction du renvoi de la balle
7	A et B échangent la balle en contre attaque CD sur contre attaque CD, dans la diagonale R (A et B sont tous les deux en position de pivot).	Apprentissage Geste simple de renvoi en CD
8	A et B échangent la balle en contre attaque R sur contre attaque R dans la diagonale R, B étant reculé de la table (environ 1 mètre).	Apprentissage Geste simple de renvoi en R
9	A distribue en CD une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B s'étant reculé de la table (environ 1 mètre), renvoie toutes les balles en CD. Idem, mais en inversant les rôles.	Apprentissage Déplacement latéral

Jeu en dehors de la table

Jeu aménagé à la table

Jeu en continuité à la table



ETAPE PREPAPING

SEANCE 8 (sur 11) (suite)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (verso)		BUTS
10	L'entraîneur distribue les balles en CD sur le CD de A qui contre attaque du CD avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes. Compter le nombre de CD réussis sur 10 renvois.	Exercices au panier de balles	Apprentissage de la contre attaque CD
11	L'entraîneur distribue les balles en R sur le R de A qui contre attaque du R avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes. Compter le nombre de R réussis sur 10 renvois.		Apprentissage de la contre attaque R
12	L'entraîneur distribue régulièrement et alternativement une balle sur le CD et une balle sur le R en augmentant le rythme. A remet alternativement en contre attaque CD et en contre attaque R.		Liaison Contre attaque CD et contre attaque R
13	L'entraîneur distribue une balle sur le CD et une balle milieu de table. A se déplace pour renvoyer toutes les balles en contre attaque CD dans un endroit précis (sur le CD, sur le R)..		Apprentissage Déplacement latéral
14	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur la demi-table R de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Jeux récréatifs et compétitifs (7e partie)...	Améliorer le renvoi de balle en CD
15	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur toute la table de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.		Améliorer la lecture de la trajectoire des balles



ETAPE PREPAPING

SEANCE 8 (sur 11) (fin)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES	BUTS
16	<p>Match-service (2 manches en 5 points), avec le service réglementaire. Service du CD la 1re manche et du R la 2e manche.</p> <ul style="list-style-type: none"> - si B réussit son service, c'est à A de servir. - si A ratte son service, B marque 1 point. - si A réussit son service, c'est à nouveau à B de servir. Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. - si B ratte son service, A marque 1 point et c'est à lui de servir. <p>Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. Le premier joueur qui a marqué 5 points est gagnant.</p>	<p>Jeux récréatifs et compétitifs (2e partie)</p> <p>Concours de services</p> <p>Construction de repères spatiaux par rapport à la table</p> <p>Apprentissage des règles du jeu</p> <p>Compétitions par équipes</p>
17	<p>La Tournante</p> <p>Les joueurs sont par groupe de 6. Les joueurs qui perdent, laissent leur raquette sur la table pour constituer des cibles à atteindre.</p>	
18	<p>Match 1 contre 1, avec le service "au-dessus de la table" en une manche gagnante de 11 points.</p>	
19	<p>Match par équipes</p> <p>Constituer des équipes de 5 à 7 joueurs.</p> <p>Equipe A et Equipe B : Pour le match aller, chaque joueur de l'équipe A choisit un adversaire dans l'équipe B et effectue une manche de 11 points. A la fin des parties on additionne tous les points obtenus (et non le nombre de victoires) par joueurs d'une même équipe. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le plus de points.</p> <p>Pour le match retour, c'est l'équipe B qui défie l'équipe A (ce sont donc les joueurs de l'équipe B qui choisissent leur adversaire).</p>	



ETAPE PREPAPING

SEANCE 9 (sur 11)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (recto)	BUTS
1	Jeux de jonglages sur place : - en CD - en R - en alternance CD/R	Apprentissage Contact balle-raquette
2	Jeu contre le mur avec un rebond au sol Enchaîner des renvois : - en CD, - en R, - en alternance CD - R	Apprentissage Interception balle par la Raquette
3	Mini tennis (filet = une séparation de TT) Matches en 11 points	Apprentissage Lecture des trajectoires de balle
4	B laisse rebondir la balle sur sa demi-table puis l'envoie directement sur la demi-table adverse (pas de rebond sur sa propre demi-table). A arrête la balle et la renvoie de la même façon. A et B alternent un service aménagé CD et un service aménagé R.	Apprentissage Service aménagé en CD et en R
5	B lance la balle avec sa main libre et effectue un service réglementaire du CD. A renvoie la balle avec la raquette. B arrête la balle et l'envoie à la main à A qui sert à son tour de la même façon.	Apprentissage Service réglementaire du CD et du R
6	A envoie à la main, une balle sur le CD de B qui renvoie en CD.	Construction du renvoi de la balle
7	A et B échangent la balle en contre attaque CD sur contre attaque CD près de la table dans la diagonale CD.	Apprentissage Geste simple de renvoi en CD
8	A et B jouent en parallèle : A en CD et B en R. Idem, mais en inversant les rôles.	Apprentissage Geste simple de renvoi en R
9	A distribue en R une balle sur le R et une balle sur le CD de B. B renvoie toutes les balles en CD. Idem, mais en inversant les rôles.	Apprentissage Déplacement latéral

Jeu en dehors de la table

Jeu aménagé à la table

Jeu en continuité à la table



ETAPE PREPAPING

SEANCE 9 (sur 11) (suite)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (verso)	BUTS
10	L'entraîneur distribue les balles en CD sur le CD de A qui contre attaque du CD avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes.	Apprentissage de la contre attaque CD
11	L'entraîneur distribue les balles en R sur le R de A qui contre attaque du R avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes.	Apprentissage de la contre attaque R
12	L'entraîneur distribue régulièrement et alternative-ment une balle sur le CD et une balle sur le R. A remet alternativement en contre attaque CD et en contre attaque R.	Liaison Contre attaque CD et contre attaque R
13	L'entraîneur distribue une balle sur le CD et une balle milieu de table. A se déplace pour renvoyer toutes les balles en contre attaque CD. (Distribution lente de façon à permettre à A de se déplacer entre chaque balle)	Apprentissage Déplacement latéral
14	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur la demi-table CD de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Améliorer le renvoi de balle en CD
15	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur toute la table de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Améliorer la lecture de la trajectoire des balles

Exercices au panier de balles

Jeux récréatifs et compétitifs (1e partie)...



ETAPE PREPAPING

SEANCE 9 (sur 11) (fin)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES	BUTS
16	<p>Match-service (2 manches en 5 points), avec le service réglementaire vers une zone imposée à atteindre (CD, R). Service du CD la 1re manche et du R la 2e manche. Si B réussit son service, c'est à A de servir.</p> <ul style="list-style-type: none"> - si A ratte son service, B marque 1 point. - si A réussit son service, c'est à nouveau à B de servir. Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. - si B ratte son service, A marque 1 point et c'est à lui de servir. <p>Le premier joueur qui a marqué 5 points est gagnant.</p>	<p>Jeux récréatifs et compétitifs (2e partie)</p> <p>Concours de services</p> <p>Construction de repères spatiaux par rapport à la table</p> <p>Apprentissage des règles du jeu</p> <p>Compétitions par équipes</p>
17	<p>La Tournante Les joueurs sont par groupe de 6. Effectuer des tournantes.</p>	
18	<p>Match 1 contre 1, avec le service "réglementaire" en une manche gagnante de 11 points.</p>	
19	<p>Match par équipes Constituer des équipes de 5 à 7 joueurs. Equipe A et Equipe B : Pour le match aller, chaque joueur de l'équipe A choisit un adversaire dans l'équipe B et effectue une manche de 11 points. A la fin des parties on additionne tous les points obtenus (et non le nombre de victoires) par joueurs d'une même équipe. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le plus de points. Pour le match retour, c'est l'équipe B qui défie l'équipe A (ce sont donc les joueurs de l'équipe B qui choisissent leur adversaire).</p>	



ETAPE PREPAPING

SEANCE 10 (sur 11)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (recto)	BUTS
1	Jeux de jonglages en déplacement sous forme de parcours, de relais: - en CD - en R - en alternance CD/R	Apprentissage Contact balle-raquette
2	Jeu contre le mur, sur un cercle à la craie de 1 mètre de diamètre dans lequel le joueur doit envoyer la balle avec un rebond au sol. Enchaîner des renvois : en CD, en R, en alternance CR - R.	Apprentissage Interception balle par la Raquette
3	Mini tennis (filet = une séparation de TT) : - jeu en CD - jeu en R - jeu en alternance CD - R	Apprentissage Lecture des trajectoires de balle
4	B laisse rebondir la balle sur sa demi-table puis l'envoie directement sur la demi-table adverse dans une zone à atteindre (1/2 table CD, 1/2 table R). A arrête la balle et la renvoie de la même façon. A et B alternent un service aménagé CD et un service aménagé R.	Apprentissage Service aménagé en CD et en R
5	B lance la balle avec sa main libre et effectue un service réglementaire. A arrête la balle et renvoie la balle de la même façon. Compter le nombre de services réussis sur 10.	Apprentissage Service réglementaire du CD et du R
6	A envoie à la main, une balle sur le CD de B qui renvoie en CD dans une zone à atteindre (le CD, le R, de A).	Construction du renvoi de la balle
7	A et B échangent la balle en contre attaque CD sur contre attaque CD, en se reculant de la table (environ 1 mètre), dans la diagonale CD.	Apprentissage Geste simple de renvoi en CD
8	A et B échangent la balle en contre attaque R sur contre attaque R près de la table dans la diagonale R.	Apprentissage Geste simple de renvoi en R
9	A distribue en CD une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie toutes les balles en CD. Idem, mais en inversant les rôles.	Apprentissage Déplacement latéral

Jeu en dehors de la table

Jeu aménagé à la table

Jeu en continuité à la table



ETAPE PREPAPING

SEANCE 10 (sur 11) (fin)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES	BUTS
16	<p>Match-service (2 manches en 5 points), avec le service aménagé. Service du CD la 1re manche et du R la 2e manche.</p> <ul style="list-style-type: none"> - si B réussit son service, c'est à A de servir. - si A ratte son service, B marque 1 point. - si A réussit son service, c'est à nouveau à B de servir. Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. - si B ratte son service, A marque 1 point et c'est à lui de servir. <p>Le premier joueur qui ratte son service perd 1 point. Le premier joueur qui a marqué 5 points est gagnant.</p>	<p>Jeux récréatifs et compétitifs (2e partie)</p> <p>Concours de services</p> <p>Construction de repères spatiaux par rapport à la table</p> <p>Apprentissage des règles du jeu</p> <p>Compétitions par équipes</p>
17	<p>La Tournante</p> <p>Les joueurs sont par groupe de 6. Les joueurs qui perdent, laissent leur raquette sur la table pour constituer des cibles à atteindre.</p>	
18	<p>Match 1 contre 1, avec le service "aménagé" en une manche gagnante de 11 points.</p>	
19	<p>Match par équipes</p> <p>Constituer des équipes de 5 à 7 joueurs.</p> <p>Equipe A et Equipe B : Pour le match aller, chaque joueur de l'équipe A choisit un adversaire dans l'équipe B et effectue une manche de 11 points. A la fin des parties on additionne tous les points obtenus (et non le nombre de victoires) par joueurs d'une même équipe. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le plus de points.</p> <p>Pour le match retour, c'est l'équipe B qui défie l'équipe A (ce sont donc les joueurs de l'équipe B qui choisissent leur adversaire).</p>	



ETAPE PREPAPING

SEANCE 11 (sur 11)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (recto)	BUTS
1	Jeux de jonglages sur place avec : rebonds hauts (plus de 50 cm), rebonds bas (moins de 30 cm), alternance d'un rebond haut et d'un rebond bas (en CD, R ou/et en alternance)	Apprentissage Contact balle-raquette
2	Jeu contre le mur, dans un cercle à la craie de 1 mètre de diamètre dans lequel le joueur doit envoyer la balle, avec un rebond au sol qui doit s'effectuer en arrière d'une ligne tracée au sol (à 2m du mur)	
3	Mini tennis (filet = une séparation de TT) Records d'échanges : - en CD - en R - en alternance CD - R	
4	B laisse rebondir la balle en position pivot sur son R et doit effectuer un service aménagé du CD puis l'envoie directement sur la demi-table R adverse (pas de rebond sur sa propre 1/2 table. A arrête la balle et la renvoie de la même façon.	Apprentissage Service aménagé en CD et en R
5	B lance la balle avec sa main libre et effectue un service règlementaire. A arrête la balle et renvoie la balle de la même façon.	
6	A envoie à la main, une balle sur le R de B qui renvoie en R.	
7	A et B échangent la balle en contre attaque CD sur contre attaque CD, dans une latérale (A ou B est donc en position de pivot). Idem, en changeant de latérale (pour le changement de rôle)	Apprentissage Geste simple de renvoi en CD
8	A et B échangent la balle en contre attaque R sur contre attaque R dans la diagonale R, B étant reculé de la table (environ 1 mètre).	
9	A distribue en CD une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B s'étant reculé de la table (environ 1 mètre), renvoie toutes les balles en CD. Idem, mais en inversant les rôles.	
		Apprentissage Déplacement latéral



ETAPE PREPAPING

SEANCE 11 (sur 11) (suite)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES (verso)		BUTS
10	L'entraîneur distribue les balles en CD, sur le CD de A qui contre attaque du CD sur un endroit précis (sur le CD, sur le R), avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes.	Exercices au panier de balles	Apprentissage de la contre attaque CD
11	L'entraîneur distribue les balles en R sur le R de A qui contre attaque du R avec un renvoi précis (sur le R, sur le CD), avec distribution de balles faciles à jouer : lentes et assez hautes.		Apprentissage de la contre attaque R
12	L'entraîneur distribue régulièrement et alternativement une balle sur le CD et une balle sur le R, mais quand il le désire, celui-ci peut doubler la balle sur le CD. A remet alternativement en contre attaque CD (simple ou double suivant le cas) et en contre attaque R.		Liaison Contre attaque CD et contre attaque R
13	L'entraîneur distribue une balle sur un CD, un milieu, un R. A se déplace pour renvoyer 2 balles en contre attaque CD et une en R.		Apprentissage Déplacement latéral
14	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur la demi-table CD de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.	Jeux récréatifs et compétitifs (7e partie)...	Améliorer le renvoi de balle en CD
15	Match en deux manches de 11 points. A lance, à la main, une balle sur toute la table de B. Pour ne pas trop avantager A, A lance la balle en étant à 2 mètres de la table et il lance la balle en dessous de la hanche (lancé à bras cassé interdit). - si B réussit à envoyer la balle sur la table, il marque 1 point. - si B ne réussit pas à envoyer la balle sur la table, A marque 1 point. Le premier arrivé à 11 gagne la manche et on inverse les rôles à la 2e manche.		Améliorer la lecture de la trajectoire des balles



ETAPE PREPAPING

SEANCE 11 (sur 11) (fin)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

H	EXERCICES	BUTS
16	<p>Match-service (2 manches en 5 points), avec le service réglementaire. Service du CD la 1re manche et du R la 2e manche.</p> <ul style="list-style-type: none"> - si B réussit son service, c'est à A de servir. - si A rate son service, B marque 1 point. - si A réussit son service, c'est à nouveau à B de servir. Le premier joueur qui rate son service perd 1 point. - si B rate son service, A marque 1 point et c'est à lui de servir. <p>Le premier joueur qui rate son service perd 1 point. Le premier joueur qui a marqué 5 points est gagnant.</p>	<p>Jeux récréatifs et compétitifs (2e partie)</p> <p>Concours de services</p> <p>Construction de repères spatiaux par rapport à la table</p> <p>Apprentissage des règles du jeu</p> <p>Compétitions par équipes</p>
17	<p>La Tournante Les joueurs sont par groupe de 6. Effectuer des tournantes.</p>	
18	<p>Match 1 contre 1, avec le service "au-dessus de la table" en une manche gagnante de 11 points.</p>	
19	<p>Match par équipes Constituer des équipes de 5 à 7 joueurs. Equipe A et Equipe B : Pour le match aller, chaque joueur de l'équipe A choisit un adversaire dans l'équipe B et effectue une manche de 11 points. A la fin des parties on additionne tous les points obtenus (et non le nombre de victoires) par joueurs d'une même équipe. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le plus de points. Pour le match retour, c'est l'équipe B qui défie l'équipe A (ce sont donc les joueurs de l'équipe B qui choisissent leur adversaire).</p>	