

Ressource pédagogique : Une proposition à l'épreuve ponctuelle

Tennis de table Bac GT

Présentation de l'épreuve :

- L'épreuve consiste à disputer un minimum de 2 matchs contre un adversaire de niveau équivalent. Chaque match est disputé en 2 sets gagnants ; un temps d'analyse est prévu entre chaque set.
- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.

0,5 pt	1 pt	2 pts	3 pts
Le candidat s'échauffe avec peu de sérieux	Le candidat s'échauffe avec sérieux mais de façon incomplète, se laisse guider par son partenaire d'échauffement	Le candidat s'échauffe avec sérieux et propose des exercices à son adversaire	Le candidat s'échauffe avec sérieux et pertinence, gammes pour l'ensemble des coups techniques

Vous trouverez ci-dessous un lien vous expliquant le règlement du tennis de table de manière simplifiée

<http://www.viewpure.com/y2vfCzaRRWA?start=0&end=0>

Une tenue adaptée :

Pour toutes vos séances, vous devez opter pour une tenue adaptée à la pratique sportive :

Un short ou pantalon de survêtement léger

Un maillot qui soit relativement prêt du corps pour ne pas entraver vos mouvements Des chaussures de sport

Conseils d'entraînement :

Pour une préparation optimale, il est fortement conseillé d'effectuer un travail régulier, 1 ou 2 entraînements par semaine afin que les effets soient réels à la fin de votre programme personnel.

Il serait normal qu'à la fin des premières sessions d'entraînements, vous ressentiez des courbatures (notamment au niveau des adducteurs), un effet tout à fait normal lorsque l'on sollicite ses muscles de façon plus importante. Cette sensation disparaît après le 2nd ou 3^{ème} entraînement car vos muscles s'adaptent à la charge de travail. De fait si vos sessions d'entraînement sont trop espacées, vous recommencez systématiquement de zéro ou presque.

S'entraîner avec un ou plusieurs partenaires est nécessaire pour travailler en coopération et en opposition.

Composition d'un échauffement :

1. Échauffement général

Gammes 10 mètres pour chaque exercice :

- a. Montée genoux
- b. Talons-fesses
- c. Pas chassés jambe droite devant
- d. Pas-chassés jambe gauche devant
- e. Marcher en tournant les 2 bras tendus vers l'avant (bras touchent les oreilles puis les mains touchent les cuisses)
- f. Marcher en tournant les 2 bras tendus vers l'arrière

g. Marcher en tournant les poignets

2. Échauffement spécifique

Avec un partenaire, maintenir l'échange en réalisant :

- 20 coups droits (compter chaque fois que la balle passe pardessus le filet).
 - o Le coup droit est un mouvement réalisé à droite du corps (respectivement à gauche pour les gauchers), raquette ouverte avec le coude fléchi.
 - o Le poids du corps est principalement sur la jambe arrière.
 - o Les jambes sont semi-fléchies.
- 20 revers
 - o Le revers est un coup qui se réalise devant le corps au niveau du ventre.
 - o Le mouvement se fait d'arrière en avant, de gauche à droite (respectivement de droite à gauche pour les gauchers)
 - o Le poids du corps passe légèrement sur l'avant des pieds.



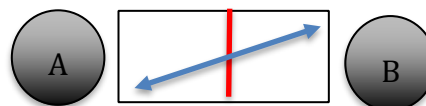
Au fur et à mesure des séances, vous devez pouvoir accélérer la cadence et augmenter le nombre de répétitions (40/60/100).

Voici une série d'exercices :

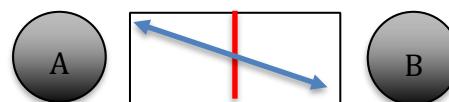
Les exercices proposés sont pour des droitiers, si vous êtes gaucher, il faut inverser.

Coup droit / revers

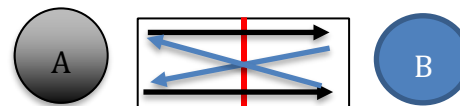
Joueur A et joueur B échangent en coup droit dans la diagonale coup droit.
Objectif : 20/40/60/100



Joueur A et joueur B échangent en revers dans la diagonale revers.
Objectif : 20/40/60/100



Joueur A renvoie toujours en coup droit.
Joueur B renvoie toujours en revers.
Les rôles sont inversés ensuite.
Objectifs : 20/40/60/100



Service

Voir dans la vidéo, le règlement pour le service. C'est le 1^{er} coup qui va vous permettre de diriger l'échange. L'objectif est de parvenir à servir de manière variée afin de contrôler l'échange.

- Service bombe : <http://www.viewpure.com/JKUAsT2QMZo?start=0&end=0> o Exécution : il s'agit de frapper la balle très vite afin de surprendre son adversaire o Incidence : l'adversaire renvoie croisé en fonction de la zone où le service est envoyé o Caractéristiques : il a pour objectif de surprendre l'adversaire avec un service rapide tout en gênant son placement. Il se fait en : □ Un coup sec ; □ En rapidité, : □ Ayant la tête de la raquette inclinée vers le bas.

- Service coupé : <http://www.viewpure.com/98aLbVlgK0U?start=0&end=0>
 - Exécution : il s'agit de frotter la balle du haut vers le bas : la balle tourne alors sur elle-même vers l'arrière.
 - Incidence sur la raquette adverse : la balle descend.
 - Caractéristiques : le service coupé n'est pas rapide, assez court et avec beaucoup d'effet. Il oblige l'adversaire à s'avancer pour redresser la trajectoire.

- Service lifté : <http://www.viewpure.com/JZomtme8C1o?start=0&end=0>
 - Exécution : il s'agit de frotter la balle du bas vers le haut : la balle tourne alors sur elle-même vers l'avant.
 - Incidence sur la raquette adverse : la balle monte.
 - Caractéristiques : l'utilisation du service lifté a pour but de faire monter la balle. La balle est frottée à l'arrière pour lui donner de l'effet.

Lors d'une séance où vous travaillez le service, vous relevez la demi-table ; il s'agit de prendre un seau de balle et d'enchaîner les services afin de voir si l'incidence sur l'adversaire est bien celle escomptée.



Phases de matchs :

Pendant les séances, faire des matchs avec un adversaire de niveau équivalent au sien afin de travailler l'opposition.

- Faire un tirage au sort pour savoir qui commence à servir.
- Compter les points à haute voix, respecter le règlement.
- Sets de 11 points avec deux points d'écart.