

TOP TECHNIQUE CENTRE

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



EDITORIAL

La grande illusion des années 60, à savoir qu'en Tennis de Table tout se résumait à une impeccable technique gestuelle, a depuis belle lurette, fait long feu. Tout un chacun sait maintenant que les victoires s'arrachent aussi au moral, au physique, à la concentration, à la volonté.

Nos jeunes en ont fait l'expérience lors des Internationaux de Lorraine et au Top de Zone.

Top Technique Centre répondra à ces impératifs, si, en plus de la technique proprement dite, ses articles traitent aussi de la mise en condition physique, de la préparation mentale, de la programmation, de la tactique de la créativité... bref, de tout ce qui forge les victoires...

L'équipe rédactionnelle s'y consacrera, dans la pluralité des conceptions qui fait la richesse d'une Ligue.

Georges BARBEREAU

Publication de l'Ecole Régionale des Cadres de
la Ligue du Centre de Tennis de Table

11 rue de la Victoire - B. P. n° 5
41300 Salbris

N° 21

Janvier 97

SOMMAIRE

- 3 Le Travail en milieu scolaire (suite)
- 7 Exemple de travail en milieu scolaire
- 9 Préparation Physique
- 12 Le Club de l'An 2000
- à afficher : Le service coupé court

Directeur de la publication
Jean-Claude LACOUR
 Rédacteur en chef
Georges BARBEREAU
 Conception - réalisation
Arnaud AVOL
Georges BARBEREAU
François BUYS
Marc LECORRE
Nicolas METAIREAU

INFOS DIVERSES

La Ligue du Centre termine 2ème au Internationaux de Lorraine

	- Liège	42
2è	- Centre	64
	- Palatinat	65
	- Lorraine	65
	- Suisse	68
13è	- Centre	112

PODIUM CADETTES



ECOLE REGIONALE DES CADRES

FORMATION A VENIR

✓ 17/20 février 1997	Formation Entraîneur Régional
✓ 05/06 avril 1997	Formation 35 TK
✓ 14/18 avril 1997	Formation Pilotes

TOP DE ZONE (Minimes - Benjamins)

Bilan (Bretagne / Centre / Pays de Loire)

Pays de Loire

3 Médailles d'Or
 1 Médaille d'Argent

Centre

2 Médailles d'Argent - NIEPCERON Virginie - M2
 - DEBRUYERES Clément - B1
 2 Médailles de Bronze - AUFRERE Julien - B1
 - HUGUET David - M2

Bretagne

1 Médaille d'Or

DECOUVRIR LE TENNIS DE TABLE

I - OBJECTIFS :

Promouvoir le Tennis de Table
Favoriser la liaison école/club - club/école

II - DEROULEMENT

Tous les niveaux de classe peuvent être concernés
Cette action sera menée dans le cadre du programme d'E.P.S. à l'école primaire.

III - MOYENS MATERIELS

Raquettes et balles
Salles + tables
Petits matériels (cerceaux, corde.....)

IV - CONSEILS POUR LA MISE EN PLACE DE L'ACTIVITE

a) Choix de la raquette

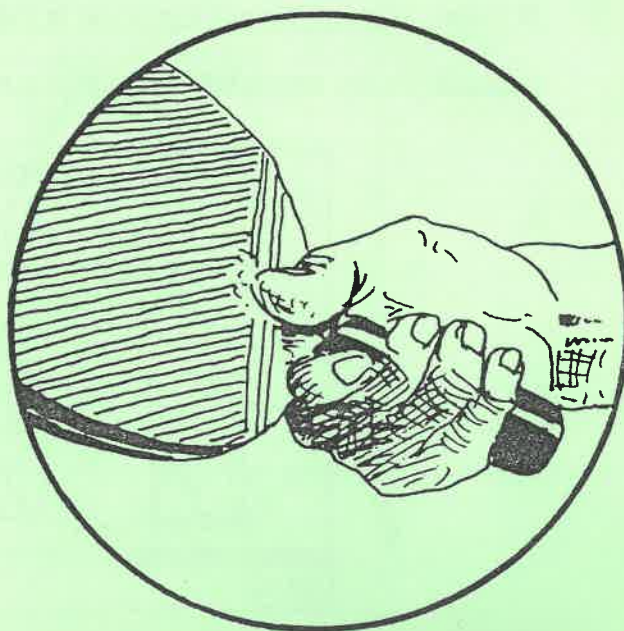
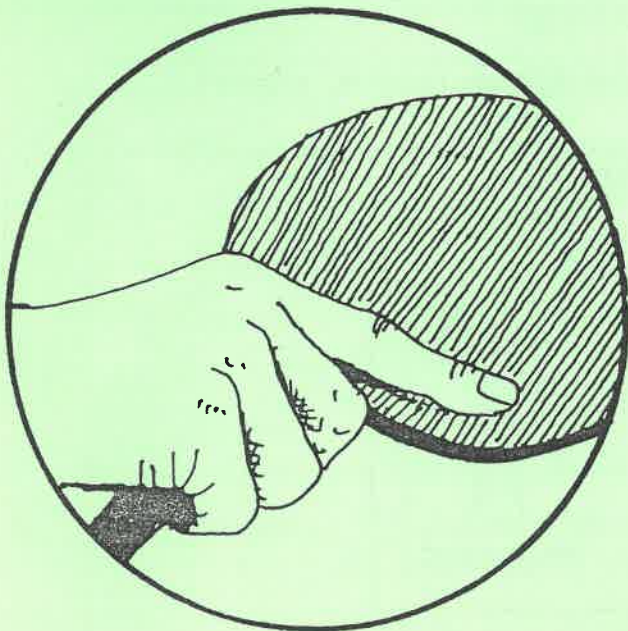
Eviter les raquettes lourdes avec de gros manches
Les revêtements doivent être de type back side, d'une épaisseur maximum de 1,5 mm et avec une adhésion correcte (apprentissage des rotations).
Il faut donner priorité au contrôle qui doit toujours être supérieur à la vitesse.

NR : Une raquette et une balle minimum sont nécessaires par enfant pour le bon déroulement du cycle.

b) Prise de raquette

La prise orthodoxe : la palette est tenue entre le pouce et l'index. Les 3 autres doigts sont enroulés autour du manche.

l'index est maintenu tendu sur le côté revers
le pouce correspond au côté coup droit.



V - PROGRESSION EN TENNIS DE TABLE (à l'école)

a) En dehors de la table

Objectif : Maîtriser la balle, la raquette

❶ Découverte des 2 faces de la raquette :

Situation : faire rebondir la balle

- ⇒ avec le coup droit (pouce)
- ⇒ avec le revers (l'index)

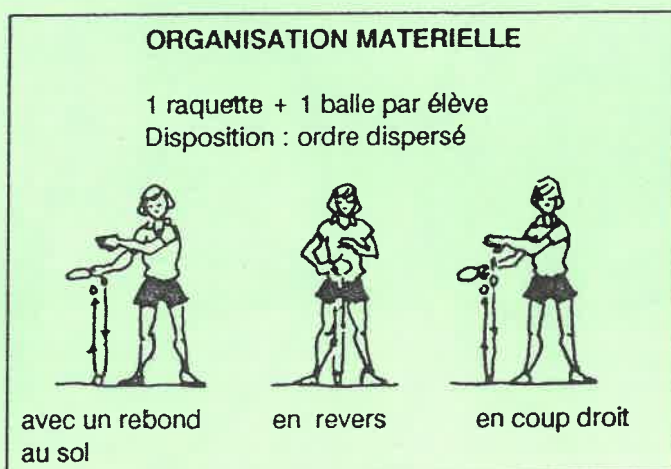


Evolution de la situation :

- A l'arrêt : Rebond coup droit
- Rebond revers
- Travail au sol
- Alterner coup droit et revers
- ect...

❷ Découverte des rebonds avec et sur la raquette (à l'arrêt)

Situation : jongler avec la balle (coup droit et revers) dans différentes situations.



Evolution de la situation :

Alterner les rebonds sur coup droit / revers
Amortir la balle après plusieurs rebonds
Alterner plusieurs rebonds sur la raquette et sur le sol
ect...

③ Maîtrise de la balle en déplacement

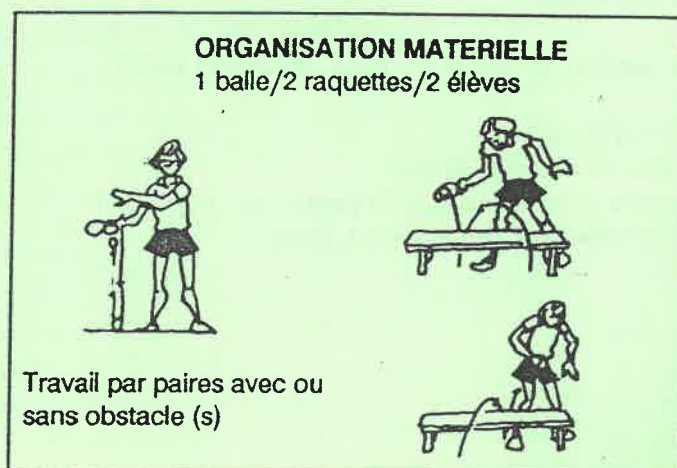
Situation : jongler en se déplaçant (en coup droit et revers)



Evolution de la situation : - obstacles : bancs, cerceaux, plots...
- parcours proposés par les enfants
- alterner coup droit et revers
- ect...

④ Maîtrise de la balle (avec partenaire)

Situation : Echanges avec un partenaire



Evolution de la situation : - en coup droit et en revers

- face à face sans obstacle

- avec obstacles : marque au sol
élastique, banc
séparations, cerceaux

⑤ Maîtrise de la balle (avec le mur)

Situation : frappe au mur avec rebond au sol



Evolution de la situation : - utiliser coup droit, revers, alterner

- viser une cible au mur

- frapper plus ou moins fort (dosage) « se déplacer »

- etc....

NB : le même type d'exercice pourra être réalisé à deux.

Important : Tout ce travail en dehors de la table est nécessaire. Il doit permettre à l'enfant de se familiariser à l'activité et le passage à la table se fera mieux.

(A suivre dans le prochain numéro) "le travail à la table" avec entre autres :

⇒ renvoyer la balle sur la table

⇒ maîtriser la hauteur du renvoi de la balle

⇒ maîtriser la direction du renvoi de la balle dans le plan horizontal

⇒ communiquer à la balle une rotation arrière, avant

⇒ ect...

François BUYS

UN EXEMPLE DE TRAVAIL EN MILIEU SCOLAIRE

4S.TOURS T.T.

Le travail en milieu scolaire devient un élément de plus en plus nécessaire pour le fonctionnement des Clubs. En effet, de nombreuses Associations qui ont créé cette activité renouvellent chaque année leurs efforts et bien souvent essayent de la développer. Deux raisons essentielles justifient cette mobilisation :

- **augmentation du nombre d'inscriptions de jeunes** suite à un cycle scolaire.
- **détection des jeunes pourvus de qualité** (agilité, combativité, rapidité...)

Beaucoup de clubs ont remarqué qu'après avoir proposé quelques cycles aux écoles primaires, une dynamique nouvelle s'était mise en place au sein de leur association grâce à l'arrivée de nouveaux jeunes et par conséquent de nouveaux parents.

Cependant, pour qu'un cycle de Tennis de Table soit profitable pour tout le monde, il faut se donner des objectifs précis (pas forcément compliqués mais précis!), à savoir :

- définir la durée : **environ** une heure par semaine pendant 6 semaines.
- définir le public concerné : CE1, CE2, CM1, CM2 en privilégiant les plus jeunes.
- avoir constamment à l'esprit durant la séance deux objectifs : faire découvrir le Tennis de Table à **tous les jeunes** (voir même à l'instituteur) en mettant en valeur toute la richesse de notre sport : aspects ludique (en organisant des jeux), tactique (en leur faisant comprendre que l'on peut faire bien plus que de renvoyer la balle si l'on acquiert un peu de technique), compétitif (en finissant le cycle par une compétition).

Après cette approche du milieu scolaire, voici quelques éléments pédagogiques qui pourront vous aider lors des séances scolaires :

- il faut toujours qu'il y ait une évolution d'une séance à l'autre.
- la première séance doit être divisée en 4 parties :

1) Mise en place de la relation avec le groupe (attitude, concentration...), familiarisation avec le matériel, apprentissage de la prise de raquette et explication du contenu de la séance.

2) Découverte de l'ensemble balle-raquette en faisant des exercices en dehors de la table (tenue de balle, jonglage, circuits...).

3) Passage à la table en commençant par l'apprentissage du service puis si le niveau de jeu global le permet, apprentissage des premiers échanges en insistant sur le placement de balle qui doit être simple pour que le partenaire puisse renvoyer la balle.

4) Finir par un jeu du style éliminé/qualifié (faire passer les enfants un par un en leur demandant de réaliser un coup technique abordé pendant la séance) qui déterminera le ou la meilleur du moment. Les applaudissements du groupe pour féliciter le meilleur peuvent être intéressants car pour les enfants cela confirme la bonne performance réalisée et cela les valorise au sein de la classe.

- les séances suivantes doivent être évolutives : diminuer le temps des exercices en dehors de la table et être plus exigeant dans la composition des exercices à la table (service court, placement de balle...)

En outre, il est préférable de garder toujours un peu de temps en fin de séance pour finir par un jeu.

- la dernière séance peut être consacrée entièrement à l'organisation d'un tournoi, dans le but de faire ressentir aux enfants l'esprit de compétition (très largement apprécié par les jeunes).

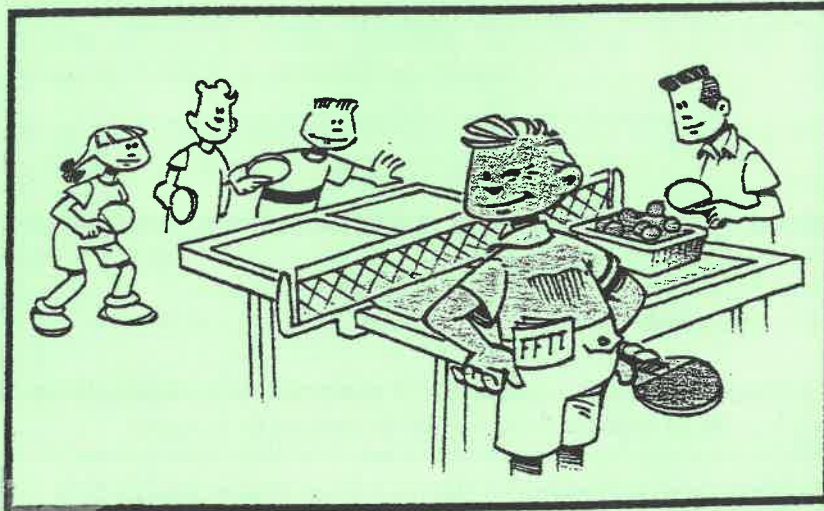
- plus généralement, il faut qu'en quelques heures, les enfants soient enthousiasmés par cette découverte du Tennis de Table et l'Educateur est chargé quant à lui, de détecter les plus investis, les plus passionnés et les plus doués.

Sur un cycle, les retombées en inscriptions sont variables et il faut organiser une ou deux fois dans l'année des tournois regroupant toutes les classes afin de renouer le contact avec les enfants.

En conclusion, je dirai que les interventions en milieu scolaire peuvent avoir des retombées importantes sur les Clubs, beaucoup d'exemples sont là pour nous le démontrer. Cette réalité est encore plus parlante dans les zones rurales car les enfants ont un choix d'activités extra-scolaires bien moins large qu'en ville.

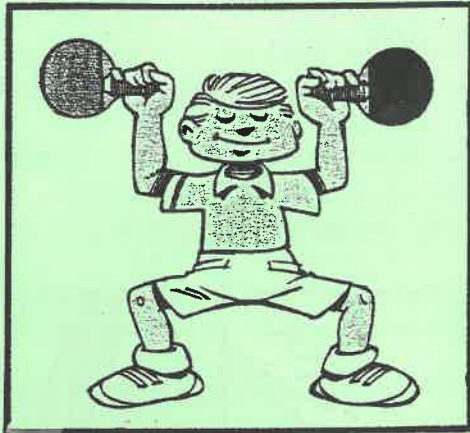
Quoiqu'il en soit cette expérience a le mérite d'être mise en place et n'oublions pas que de plus en plus de bons pongistes sont venus au Tennis de Table par l'intermédiaire de leur maître d'école !

Nicolas METAIREAU



**Pour progresser, je joue dans un club
et pour participer aux compétitions, j'ai
ma licence...**

LA PREPARATION PHYSIQUE



J'entretiens ma forme physique et je m'échauffe avant de jouer

I - INTRODUCTION

Quel que soit l'âge de celui qui va faire une préparation physique, on peut dire qu'un individu est plus ou moins avantagé physiquement à cause :

- de son hérédité (potentiel génétique)
- du milieu dans lequel il vit (habitudes sportives)
- de l'hygiène de vie (diététique)
- de sa manière de vivre hors du milieu familial
- de son caractère à accepter la contrariété
- de l'importance du Tennis de Table dans sa vie, de son vouloir, de son savoir

☞ d'où l'obligation pour celui qui prépare des sportifs et pour lui-même

- de faire un bilan médical (test d'effort cardiaque)
- de connaître - les performances sportives du ou des sportifs
(tests de Fleschmann - à faire passer deux fois dans la saison au début et à la fin)
 - la morphologie (rapport poids-taille)
 - la silhouette générale (les faiblesses ou les points forts)
- d'avoir un ou des objectifs envers le ou les sportifs à entraîner sur une année
 - par rapport au Tennis de Table
 - par rapport au physique

La condition première pour obtenir des performances optimales est un entraînement progressif avec une condition physique, programmée.

La préparation physique crée les conditions pour poursuivre une activité de haute performance. Elle permet de développer toutes les qualités physiques et de perfectionner certaines plus spécifiques pour le Tennis de Table.

Du point de vue des efforts, notre sport nécessite :

de la résistance, VO2 : les échanges durent de 5 à 7 secondes

de l'endurance : les rencontres, à un haut niveau, durent parfois 1h et peuvent se répéter plusieurs fois

par jour.

☞ Il y a 2 manières de se préparer physiquement :

- 1 - La préparation physique générale (hors activité pongiste)
- 2 - La préparation physique spécifique Tennis de Table

☞ Nous allons passer en revue ces 2 préparations physiques.

II - PREPARATION PHYSIQUE GENERALE

D'une manière générale, quand on arrive à la salle pour faire une séance de Tennis de Table ou avant la pratique d'un sport quel qu'il soit : que fait-on ?

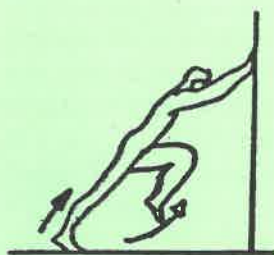
a) si l'on vient de faire, par exemple, de la voiture pendant un long trajet, ou d'être assis pendant une longue période, faire comme les chats, quelques étirements * pour redonner le tonus au corps qui était plus ou moins recroquevillé ou coincé dans une attitude.

Ex:

I. TRAIN INFERIEUR



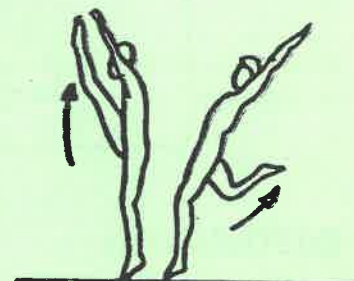
1. Déroulement chevilles



2. Angle cuisse tronc
Montée genou poitrine



3. Articulation hanche



4. Balancé jambe (sans flexion avant du tronc)
Etirement ischies - jambiers
quadriceps

b) courir en petites foulées, pas chassés, grenouille, danse sirtaki... (3 à 5 mn), ou faire un circuit avec des obstacles pour des jeunes enfants ou encore un échauffement en musique.

c) échauffer de la tête aux pieds, avec des mouvements pour mettre en action tous les muscles (donner des noms aux mouvements ou les identifier à une autre activité - mouvement de karaté, de rame...) 10 mn.

d) courir en augmentant la cadence, la vitesse, et finir par des sprints et du stop and go (avancer et reculer), augmenter le rythme cardiaque (3 à 5 mn).

Vous êtes prêt pour faire votre sport préféré : le Tennis de Table

☞ après votre séance de ping, finir par :

e) une séance d'étirements (elle vous évitera les courbatures et vous donnera une sensation de bien être)

f) et une bonne douche (bien-être final)

☞ En dehors de l'activité, la préparation physique générale se fait tous les jours, à raison de ½ heure ou 1 heure suivant le niveau et les possibilités en alternance.

➤ renforcement articulaire et musculaire

jambes - train inférieur - tronc - abdominaux - dorsaux - lombaires

➤ amélioration de la souplesse

➤ circuit training (amélioration de la résistance VO2) 1 à 3 fois par semaine avec le footing

➤ footing (1 à 3 fois par semaine avec le circuit training)

➤ avec la pratique des sports collectifs ou individuels qui font travailler des muscles différents à chaque exercice,

voyons maintenant la préparation physique spéciale ping

III - PREPARATION PHYSIQUE SPECIALE PING

Il s'agit de prévoir des exercices qui ont une influence sur les qualités physiques et spécifiques du Tennis de Table

- vitesse d'exécution, de réaction, de déplacement
- l'élasticité musculaire

l'amélioration de l'endurance, la force, l'explosivité.

Ce sont toujours des exercices sans charges pour les enfants < 15 ans
avec charges progressives pour les enfants > 15 ans

☞ Pour améliorer l'endurance spécifique au Tennis de Table, il faut augmenter :

- l'intensité des séances d'entraînement, des exercices
- le volume)
- la fréquence)
- la durée > dans les différents exercices
- la vitesse d'exécution)
- la vitesse de répétition)

L'organisme travaille en équilibrant les dépenses énergétiques et l'approvisionnement en O₂.

☞ Pour améliorer la résistance spécifique

- le panier de balle
- liaison CD, pivot
- le japonais (1 balle courte CD, 1 balle longue CD, 1 balle courte R, 1 balle longue R, le tout en prenant la balle avec le CD)
- le 2-1 (revers, pivot, plein CD)
- le robot

Attention : vérifier le rythme cardiaque, avec les 3 mns de récupération pour retrouver le rythme normal.

IV - PROGRAMMATION PREPARATION PHYSIQUE

- 1) Faire un bilan 1, 2, 3 fois par an
- 2) Planifier votre programme pongiste + préparation (jour, semaine, trimestre, annuel, avec des objectifs)
- 3) S'échauffer à l'entraînement et lors de la compétition
- 4) S'étirer
- 5) S'assouplir
- 6) Se muscler
- 7) Courir (footing)
- 8) Courir en résistance ou circuit training (résistance)

Marc LECORRE

LE CLUB DE L'AN 2000

Le monde associatif dans le milieu du Tennis de Table est en pleine évolution. Les dernières opérations mises en place par la Fédération le prouve, et notre souci, à nous Club, doit être de pouvoir répondre aux nouvelles sollicitations d'un public de plus en plus diversifié. La question que l'on doit se poser :

doit-il
Le CLUB **veut-il** relever le défi lié à la mutation du goût du public ?
peut-il

Aujourd'hui : Environ 13 millions de licenciés(es) toutes disciplines confondues

Environ 20 millions de sportifs : Population de non-licenciés démarchée par le secteur commercial (importance des nouveaux marchés)

- Forme
- Santé
- Loisir Sportif
- Tourisme Sportif
- Aventure...

Après avoir tenté d'analyser les dangers que guettent notre club, nous tenterons à partir d'une analyse interne et externe de ce même club de mettre en avant les points positifs et négatifs de ce dernier qui, je l'espère permettront à chacun d'entre vous, dans les années à venir, la mise en place d'un projet d'animations adapté à tous.

TROIS AXES DE REFLEXION :

1 - Les Dangers pour le club (Externes et Internes)

- a) Externes
- *Médiatisation* trop importante de certaines disciplines (ex: Foot, Basket, Tennis...)
 - *Mode* (Sport de glisse...)
 - Sports qui ont actuellement une *politique de développement* très dynamique (Badminton...)
 - *Convivialité* (M.J.C, Camping...)
 - *Passivité* (Loisirs, T.V...)
 - Abondance de *résultats sportifs* à haut-niveau et utilisation parfaite de ceux-ci par la Fédération (Judo...)
 - *Coût d'accès* à la pratique moins importante (Affinitaires...)
 - *Contraintes*
 - Fédération à *moyens financiers* et humains plus importants (Football, Tennis ...)
 - Liberté dans la pratique (Jogging, V.T.T. ...)
 - Etc....

b) Internes

① ENVIRONNEMENT

- Méconnaissance de l'environnement local (population, social, âge, structures, élus...)
- Peur de l'inconnu (méconnaissance)
- Manque d'audace (savoir réagir vite aux sollicitations)

② LE CLUB

- Pas d'objectif
- Qualité des prestations en baisse (lassitude, surnombre...)
 - remise en cause du groupe.
- Succès non maîtrisé

③ - LE DIRIGEANT ET SON EQUIPE

- Monopole des fonctions et des décisions
 - danger si départ (abandon du club, absence de transmission du savoir...)
 - manque la richesse du groupe (pas d'échange)
- Respect du rôle de chacun (ingérence)
- Manque de gestion d'un groupe
- Manque de cohésion
- Absence de valorisation individuelle des acteurs du groupe quelque soit leur rôle
- Peur de perdre ses prérogatives (manque de maîtrise de soi)
- Mauvaise gestion financière

④ LE PROJET D' ANIMATION

- Inadéquation avec le public potentiel
- Pas de plan d'action commun entre dirigeants et techniciens

2 - Analyse Interne et Externe du Club**a) Analyse interne**

- Les adhérents
 - sexe
 - catégorie
 - recherche des motifs de non-renouvellement des licenciés ainsi que le pourcentage
- Niveau de compétition
 - Individuelles
 - Par équipes
- Planning d'utilisation hebdomadaire de la salle
- Plan d'occupation de la salle en période scolaire
- Plan d'occupation de la salle en période de vacances scolaires
- La politique des ressources:
 - Cotisations
 - Compétitions
 - Animation (loisir)
 - Subvention
 - Partenariat / Sponsoring
 - Convivialité (soirées diverses, accueil)

A partir de cette analyse, on liste les points + et les points -

Exemples	Points +	Points -
« Représentativité »	- Niveau National - Augmentation du Nombre de licenciés	- non renouvellement important
« Animation »	- Entraînement des Compétiteurs	- Pas de loisir - Salle non utilisée durant la journée
« Moyens »	- Ressources externes importants	- Pas d'Educateur Sportif - Cotisations insignifiantes

b) - Analyse Externe

- Le club et son environnement (localisation de ses adhérents)

→ ZONE D'INFLUENCE DU CLUB

Importance de mettre en avant le marché réel du club)
 > pour vous permettre de mettre en exergue le marché global du club) le marché potentiel

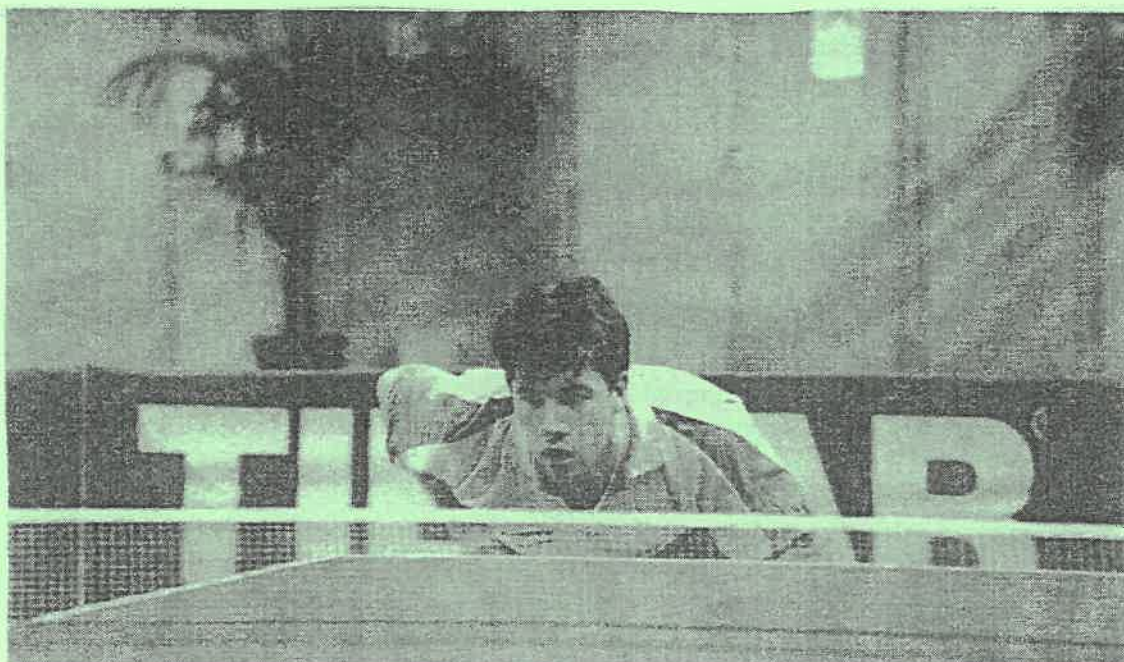
- L'ensemble des pratiquants pongistes licenciés à la F.F.T.T
- L'ensemble des pratiquants pongistes licenciés à des Fédérations Affinitaires
- L'ensemble des pratiquants pongistes non-licenciés appartenant à des structures socio-culturelles (M.J.C...)
- L'ensemble des pratiquants occasionnels à domicile
- Les publics non encore attirés par votre discipline
 - Entreprises
 - Etablissements scolaires
 - Autres:- Handicapés
 - Inactifs
 - Militaires
 - Prisons
 - Vacanciers.....

3 - Mise en place d'un projet

Elaboré sur une stratégie de développement basé sur la « professionnalisation »

- de l'administration du club
- de l'animation des pratiques
- de la gestion des équipements
- de la communication, la promotion et la mise en place d'un authentique partenariat

Le regard lointain de Christophe Legout vers l'objectif 2000 :
Les Jeux Olympiques à Sidney



EN RESUME

Après avoir en tête les différents dangers du club actuel

ANALYSE INTERNE: Evaluation du fonctionnement du club

- Recenser les informations
- Lister les points forts et les points faibles
- Classer ces éléments par secteurs
- Hiérarchiser

ANALYSE EXTERNE: Evaluation du marché du club

- Définir la zone d'influence du club
- Déterminer le marché potentiel du club
 - concurrence
 - cibles prioritaires

MISE EN PLACE COLLECTIVE D'UN PROJET SPECIFIQUE AU CLUB

(tout projet, quel qu'il soit, a de la valeur)

NB:

a) « Nous ne sommes pas sans atouts »

- Nous connaissons bien la technique de nos pratiques.
- Nous savons monter des manifestations, des événements.
- Nous possédons un réseau local, national, international.

b) « Nous négligeons souvent l'accueil »

- Le CLUB SPORTIF de l'AN 2000 devra avoir son « Club House » où s'exprimera la convivialité

sportive

c) Nous devons intégrer toutes les formes de pratiques (Licence PROMO)

François BUYS

PROCHAIN NUMERO → Sortie le 21 Mars 1997

Sommaire :

- ☞ le travail en milieu scolaire (suite)
- ☞ les services (suite)
- ☞ interview (Christian VIVET)
- ect...

Le "CHAMPION"... c'est lui !



Le SPECIALISTE, c'est nous !



Vack
SPORT

B.P. 7 - 57350 SPICHEREN - Tél. 87.29.26.90

BON POUR UN CATALOGUE

NOM : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Veillez m'adresser GRACIEUSEMENT votre Catalogue Couleur

AFFICHEZ-MOI

PROPOSITION DE SEANCE POUR L'APPRENTISSAGE DU SERVICE COUPE COURT

I - COMPRENDRE LA ROTATION ARRIERE : 5 MINUTES

Par différents moyens, le joueur devra comprendre ce qu'est la rotation coupée et ses incidences

- a) Le ballon de basket : faire tourner le ballon vers l'arrière (en l'air). Un fois le rebond au sol, le ballon reviendra vers le joueur.
- b) Avec un cerceau, on fera la même chose. Il faut que celui-ci revienne vers l'endroit où il a été lancé.

II - COMPRENDRE COMMENT CREER CETTE ROTATION AVEC LA RAQUETTE : 5 à 7 minutes

Hors de la table, on va essayer de faire découvrir la rotation arrière. La balle devra être revenue vers le joueur après le rebond au sol.

- a) Toucher la balle au pôle sud
- b) Frotter la balle (peu de bruit au contact balle/raquette)
- c) Utilisation du poignet avec la raquette parallèle au sol

III - COUPER LA BALLE A LA TABLE : 5 à 7 minutes

En lachant la balle et en la laissant rebondir sur la table, le joueur va chercher à couper celle-ci.

- a) Frotter la balle (coup de gomme) plus fort
- b) Utilisation plus importante du poignet
- c) Ne pas oublier que la balle doit toujours revenir

Ceci est un exercice qui peut également servir d'apprentissage pour distribuer les balles aux paniers de balles

IV - APPRENTISSAGE DU SERVICE COUPE : 10 minutes

Le service s'exécutera en pivot, et on insistera, au départ, sur le lancer de la balle (assez haut et droit)

- a) chercher à toucher la balle au bon endroit (entre équateur et pôle sud)
- b) Frotter la balle (ne pas la pousser)
- c) Chercher à toucher sa $\frac{1}{2}$ table, pas grave si elle ne touche pas celle du partenaire

La balle doit toujours revenir une fois le deuxième rebond.

V - SERVICE COUPE LONG : 10 minutes

Mettre une grosse cible sur la $\frac{1}{2}$ table adverse, recouverte de vieux revêtements.

- a) la balle, une fois touchée la cible, doit aller le plus vite possible vers la table
- b) Régler la hauteur de la balle par rapport au filet (la balle doit passer le plus bas possible).
On peut régler ceci en changeant l'ouverture de la raquette.
- c) Toujours frotter la balle en utilisant le poignet uniquement.

AFFICHEZ-MOI

VI - CHANGEMENT DE DIRECTION : 10 minutes

Placer différentes cibles sur la table adverse.

- a) Mêmes consignes que pour les exercices précédents
- b) On pourra changer la direction de la balle en modifiant celle de la tête de raquette.

VII - APPRENTISSAGE DU SERVICE COURT : 10 à 15 minutes

Mêmes consignes que pour le service long, plus :

- a) Servir près du filet (le 1er rebond doit être près du filet)
- b) Toucher la balle plus finement
- c) La balle doit faire plusieurs rebonds sur la table (avec toujours la rotation arrière, donc la balle reviendra)
- d) Possibilité d'utiliser les cibles en les rapprochant vers le filet.

VIII - SERVICE COURT COUPE / REMISE : 2 x 10 minutes

Servir court coupé à différents endroits → Remise tendue coupée

- Pour la remise
- a) Prendre la balle au sommet du rebond
 - b) Toucher la balle entre l'équateur et le pôle sud
 - c) Accélérer au moment de toucher la balle (possibilité de mettre des cibles)
- Même chose que pour les services.

IX - EXEMPLE D'INTEGRATION DU SERVICE COURT : 2 x 10 minutes

Service court coupé (libre de placement) → Remise tendue coupée plein CD → Démarrage CD

Le but est d'empêcher l'adversaire de démarrer, et d'obliger ce dernier à donner une balle pour prendre l'initiative.

- a) Faire faire la faute directement sur la remise de service
- b) Obtenir une balle facile pour prendre l'initiative
- c) Travailler les variations très coupées/peu coupées

« Le service est le seul coup que l'on puisse exécuter sans partenaire et son importance dans le jeu est beaucoup trop grande pour ne pas justifier un entraînement particulier. » (O.ÖSTH: « Tennis de Table : Comment être le meilleur »).

