

Tennis de Table



Sommaire



Page 3

Un peu d'histoire !



Page 4

Les règles de jeu



Page 9

Les différentes compétences techniques à acquérir pour progresser

Un peu d'histoire !



C'est en Angleterre, à la fin du XIXème siècle, que le tennis de table fait son apparition. Inspiré du tennis gazon, les premiers joueurs appartenaient à la société bourgeoise victorienne (au Royaume-Uni, apogée de la révolution industrielle britannique sous le règne de la reine Victoria).

La première partie se serait déroulée avec un bouchon de champagne comme balle, des boîtes de cigares en guise de raquettes et des livres pour le filet. Le tennis de table était alors perçu comme une simple distraction des classes fortunées.

En 1890, l'anglais David Foster, attiré par cette forte popularité, introduit le premier jeu de tennis sur une table. En 1897, les premiers championnats nationaux étaient organisés en Hongrie. Suite à un voyage aux Etats-Unis, James Gibb rapporte en 1901 la première balle en celluloid, beaucoup plus légère que les balles en caoutchouc. Une année plus tard, en 1902, E.C.Gould, un britannique passionné par le jeu, présente les premières raquettes recouvertes de caoutchouc et de picots caoutchoutés.

Pourquoi dit-on PING PONG ? Un équipementier de ce jeu sportif le baptisa ainsi par onomatopée correspondant au bruit de la balle sur la raquette et sur la table !

Les règles de jeu

Page 5

L'ADN de l'activité

Page 6

La table de jeu et le matériel

Page 7

Les règles de base

Page 8

le comptage des points

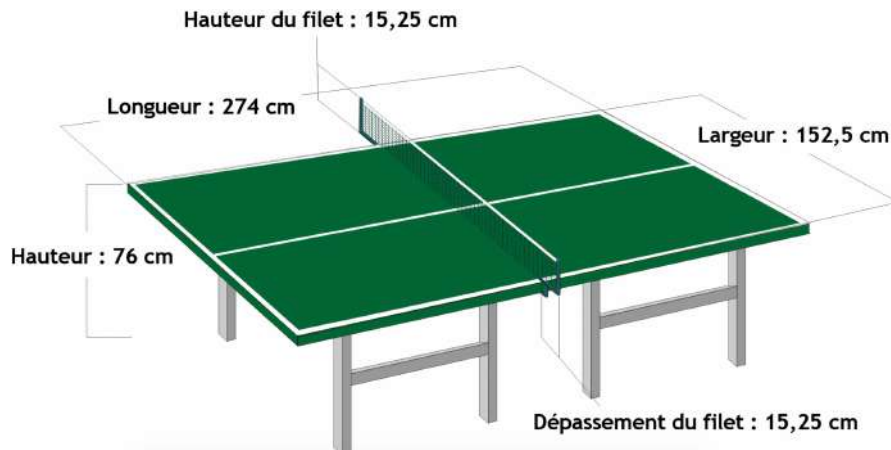
Sommaire

L'ADN de l'activité

Ce sport se pratique sur une table aux dimensions réglementaires, coupée en deux terrains par un filet. Comme pour le tennis, le ping-pong ou tennis de table, se pratique en simple ou en double. Les joueurs s'échangent la balle de part et d'autre du filet. Avant de renvoyer la balle, le joueur doit impérativement observer un rebond sur son propre terrain. L'activité fait partie de activités duelles du champ d'apprentissage 4 consistant à conduire ou maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel (*validation de compétences du domaine 1.4 du socle*).

Lors de la séquence de tennis de table, l'appropriation et l'application des règles de jeu seront des compétences à travailler (*validation de compétences du domaine 3 du socle*).

Le table de jeu et le matériel



Balle pesant 2,7g



Bois

• PICOT :



• SOFT :



• BACKSIDE :



Plaques

Retour aux règles de jeu

Les règles de base

Un point est gagné par le joueur chaque fois que son adversaire:

- ❖ Ne renvoie pas la balle
- ❖ Laisse rebondir la balle plus d'une fois sur sa demi-table
- ❖ Renvoie directement la balle sans rebond (de volée)
- ❖ Renvoie la balle qui atterrit hors de la surface horizontale de la demi-table adverse
- ❖ Renvoie la balle qui touche un obstacle avant de toucher la demi-table adverse (sauf les poteaux et le filet)
- ❖ Touche la balle autrement qu'avec la raquette ou la main qui tient la raquette
- ❖ Pose la main sur la table afin de rattraper une balle dite « courte »
- ❖ La balle touche plus d'une fois la raquette de l'adversaire
- ❖ L'adversaire fait bouger la table

Pour le service:

- ❖ La balle doit être lancée en l'air avant d'être touchée par la raquette, d'une hauteur de 16 cm minimum
- ❖ La balle doit être frappée dans sa phase descendante
- ❖ La balle doit être visible et non camouflée
- ❖ La balle doit être frappée en dehors de la table, derrière la ligne de fond de table
- ❖ Le service est à remettre tant qu'il touche le filet. L'arbitre annoncera « let », ou « net » ou « filet » en France
- ❖ En simple, il pourra être effectué sur toute la table adverse. En double, il devra obligatoirement être croisé

Le comptage des points

- ❖ Un set se compte en 11 points
- ❖ Après le tirage au sort, le joueur ayant remporté le tirage au sort prend le service
- ❖ chaque joueur effectue, ensuite, 2 services consécutifs jusqu'à ce qu'un des deux joueurs ait 11 points
- ❖ A 10 à 10, les joueurs serviront chacun leur tour (1 service chacun son tour) jusqu'à ce qu'un des deux joueurs ait 2 points d'écart
- ❖ L'arbitre annonce à chaque fois le score du serveur en premier
- ❖ L'arbitre devra donc changer l'ordre des scores lorsqu'il y a changement de serveur

Les différentes compétences techniques à acquérir pour progresser

Page 10

La prise en main

Page 14

Les effets coupés

Page 11

Le coup droit

Page 15

Les effets liftés ou coiffés

Page 12

Le revers

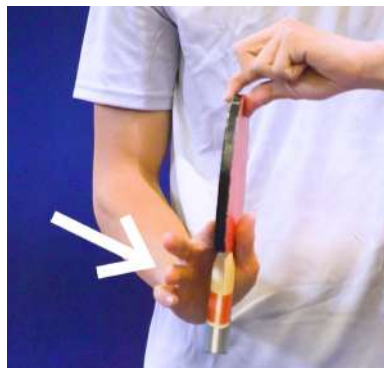
Page 16

Les effets latéraux

Page 13

Les effets

La prise en main



Prise de raquette orthodoxe permettant au joueur une utilisation optimale de la raquette, en coup droit et en revers, et favorisant la possibilité d'ouverture et de fermeture pour créer des effets



Le coup droit



Se placer en bougeant les 2 pieds avant de taper la balle, en restant sur l'avant des pieds,
L'épaule droite va de derrière à devant,
Mouvement du bras allant un peu vers le haut (il faut passer la balle au-dessus du filet),
Plier l'avant-bras au moment du geste,
Le coude ne bouge quasiment pas,
Arrêter le geste dès que la balle a été touchée (raquette au niveau des yeux = max),
Frapper la balle entre le rebond et le haut du rebond,

Le revers



Mouvement d'essuie-glace avec l'avant bras.

L'avantage avec le revers réside dans l'alignement entre la cible, la balle, la raquette et les yeux

Se placer en bougeant les 2 pieds avant de taper la balle, en restant sur l'avant des pieds,

Mouvement de l'avant-bras « autour du coude » (qui ne bouge quasiment pas), allant un peu vers le haut (il faut passer la balle au-dessus du filet),
« Déplier » l'avant-bras au moment du geste, en repassant « au-dessus » de la balle,

Le coude ne bouge quasiment pas,

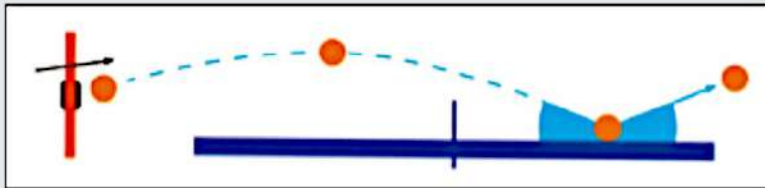
Arrêter le geste dès que la balle a été touchée (raquette au niveau des yeux = max),

Frapper la balle entre le rebond et le haut du rebond

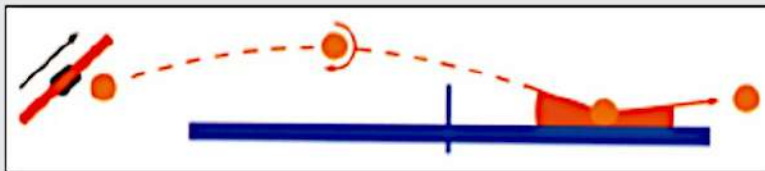
Les effets

L'art du contact

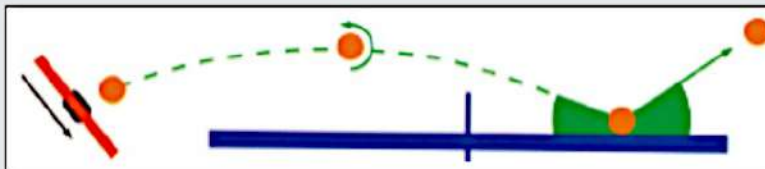
► Selon la nature du contact balle-raquette, on peut distinguer trois familles de coups:



■ **Coups sans rotation (ou presque):** la balle est frappée frontalement avec un mouvement de la main vers l'avant (bloc, contre-attaque, frappe).

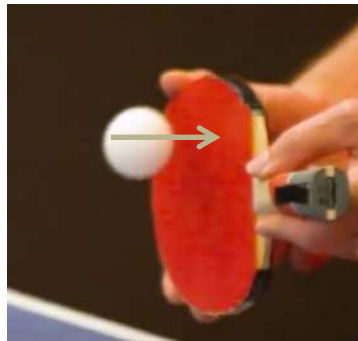
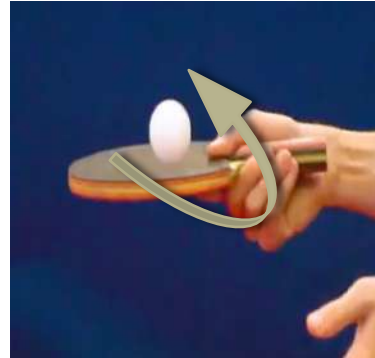


■ **Coups avec rotation avant:** la balle est frottée (ou coiffée) de bas en haut de manière à imprimer à la balle une rotation d'arrière en avant (top-spin).



■ **Coups avec rotation arrière:** la balle est frottée de haut en bas pour lui imprimer une rotation d'avant en arrière. La balle est ainsi coupée (poussette, défense coupée).

Les effets coupés



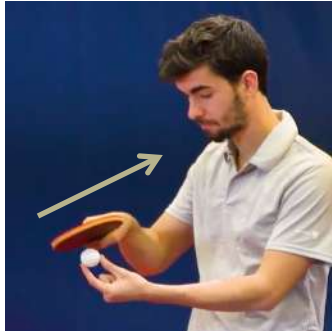
Le service coupé n'est pas rapide, assez court et avec beaucoup d'effet. Il oblige l'adversaire à s'avancer pour redresser la trajectoire.

Ce service peut être réalisé dans plusieurs La balle est frottée de haut en bas et/ou d'avant en arrière en passant en-dessous, le but étant d'imprimer le plus de rotation possible.



Pour contrer un service coupé ou un effet coupé, relever la balle en orientant la raquette vers le haut et en ayant un geste plutôt montant

Les effets liftés ou coiffés



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.

Il s'agit de perturber l'adversaire par un effet qui provoque une accélération de la balle au moment du rebond. De plus, celle-ci va monter après avoir touché sa raquette.

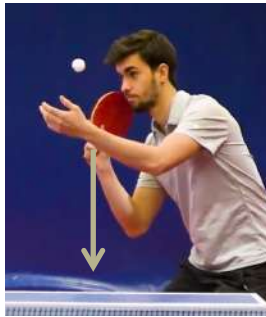


La balle est frottée de bas en haut et/ou d'arrière en avant en passant par-dessus, le but étant d'imprimer le plus de rotation possible.



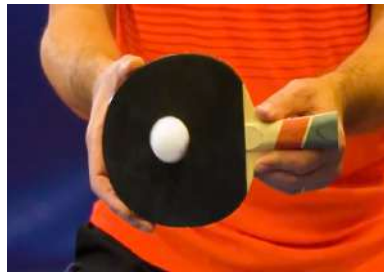
Pour contrer un service liftés ou un effet lifté, rabaisser la balle en orientant la raquette vers la table et en ayant un geste plus horizontal

Les effets latéraux



Pour le service latéral, la balle est frottée sur le côté afin de la faire fuir sur la partie latérale de la table. Le joueur qui remise est obligé de se déporter fortement afin d'être en position de remiser.

Comme pour le service marteau, le but est de gêner l'adversaire par un fort effet latéral, qui l'empêche de placer la balle où il le veut, et peut même l'amener à faire une faute. Par ailleurs, un des avantages de ce service est de pouvoir facilement masquer un effet lifté, coupé, ou juste latéral, en changeant légèrement d'inclinaison de raquette.



Pour contrer l'effet, orienter la raquette dans la direction opposée. Par exemple, si la balle du service est frottée avec un mouvement de gauche à droite, la balle ira vers la droite. Le réceptionneur devra alors orienter la raquette vers la gauche.