

PROJET PEDA TENNIS DE TABLE

Cycle 3

Dispositif humain :

1 ETAPS
1 PE
1 classe de 28 élèves
Cycle 3

Dispositif matériel :

11 tables
1 raquette par enfant
1 seau de balles (50)
Des plots
Des feuilles A3

Abréviations :

CD : Coup Droit
R : Revers
M/D : Tournoi Montée / Descente
SA : Situation d'apprentissage
SM : Situation de match
SR : Situation de référence

Situation de référence :

Match en 1/1
Service réglementaire
2^{ème} chance au service
Tous les points comptent
3 points pour le coup gagnant travaillé dans la séance

SEANCE 1 :

Objectif de la séance	Familiarisation avec le matériel, maîtrise du contact balle raquette.
------------------------------	---

Echauffement : Le garçon de café

But de la Tâche	Maintenir la balle sur la raquette sans la faire tomber.
Dispositif	Plusieurs équipes. 1 raquette, 1 balle par équipe. 1 slalom matérialisé par des plots.
Critères de réussite	Se déplacer la balle sur la raquette sans la faire tomber.
Critères de réalisation	Concentration et tonicité. Mobilité du poignet. Horizontalité de la raquette.
Dosage	1 X le relais
Variantes	Consignes différentes : marcher, trotter, courir, en arrière. Avec des obstacles. Jeu du chat et de la souris.

SA : Le mur

But de la Tâche	Enchaîner des renvois contre une cible verticale.
Dispositif	1 table à $\frac{1}{2}$ fermée pour 3 élèves.
Critères de réussite	Faire plus de points à chaque essai.
Critères de réalisation	Mobilité avant arrière et déplacements latéraux. Geste ample.
Dosage	3 essais par enfant.
Variantes	Compter les renvois sans interruption. Jouer seulement en CD, en R. Jouer chacun son tour.

SM : L'échange le plus long

SEANCE 2:

Objectif de la séance	Doser la force de frappe.
------------------------------	---------------------------

Echauffement : Le jonglage

But de la Tâche	Faire des rebonds sur la raquette.
Dispositif	Espace limité loin des tables. 1 raquette et 1 balle par enfant.
Critères de réussite	Réussir le plus de rebonds et améliorer son score à chaque passage.
Critères de réalisation	Maitriser la trajectoire verticale de la Balle.
Dosage	8'
Variantes	Varier les hauteurs de balle. En CD, en R, alterner CD et R. Jouer en relais.

SA : Mini tennis

But de la Tâche	Allonger la trajectoire de balle.
Dispositif	1 Table avec des espaces dans la longueur.
Critères de réussite	1 rebond sur le camp adverse et un rebond au sol.
Critères de réalisation	Allonger la trajectoire de la balle en augmentant et l'amplitude du geste et le force. Eloignement du joueur par rapport à la table.
Dosage	Faire un maximum d'échanges
Variantes	Jeu en CD, en R. Sans rebond dans le camp adverse, soit 1 seul au sol...

SM : L'échange le plus long

SEANCE 3:

Objectif de la séance	Créer une situation efficace d'attaque pour mettre en difficulté l'adversaire dès le 1 ^{er} coup.
------------------------------	--

Echauffement : *Jonglage avec rebond*

But de la Tâche	Alterner des rebonds au sol et sur la raquette
Dispositif	1 raquette et 1 balle par enfant, loin des tables.
Critères de réussite	Réussir le plus de rebonds et améliorer son score à chaque passage.
Critères de réalisation	Maîtriser la trajectoire verticale de la Balle.
Dosage	8'
Variantes	Varier les hauteurs de balle. En CD, en R, alterner CD et R. Jouer en relais.

SA : *Le service réglementaire*

But de la Tâche	Réussir un service réglementaire.
Dispositif	2 ou 3 enfants / table 2 plots et 10 balles 1 enfant sert 10X et / ou compte les points, 1 autre ramasse les balles
Critères de réussite	Réussir 10 services pour passer à l'étape suivante.
Critères de réalisation	Lancer la balle vers le haut, la laisser rebondir sur la table et la frapper avec un rebond sur le camp adverse. Lancer la balle vers le haut, la laisser rebondir sur la table et la frapper avec 2 rebonds, 1 sur sa $\frac{1}{2}$ table et 1 dans le camp adverse. Lancer la balle vers le haut et la frapper dans la descente avec 2 rebonds ,1 sur sa $\frac{1}{2}$ table et 1 dans le camp adverse.
Dosage	3X10
Variantes	En CD, en R

SR: *Match en M/D*

SEANCE 4:

Objectif de la séance	Varié les trajectoires pour surprendre son adversaire.
------------------------------	--

Echauffement : *Jeu au mur*

But de la Tâche	Enchaîner des renvois contre le mur avec un rebond au sol.
Dispositif	1 raquette et 1 balle par enfant contre 1 mur.
Critères de réussite	Faire plus de renvois que l'essai précédent.
Critères de réalisation	Mobilité latérale et déplacement avant arrière du joueur.
Dosage	8'
Variantes	En CD, en R, alterner. Sans bouger...

SA : *Court et long*

But de la Tâche	Varié ses trajectoires dans la longueur (court ou long)
Dispositif	1 joueur vise 10X sur la feuille placée sur la table : sur la ligne de fond pour les renvois longs et juste derrière le filet pour les renvois courts. 1 ramasseur de balle qui compte les points.
Critères de réussite	Réussir 8X/10.
Critères de réalisation	Fermer la tête de raquette vers le sol pour jouer court. Augmenter l'amplitude du geste pour jouer long. Doser la force de frappe.
Dosage	Faire 10 balles longues, 10 courtes. Renvoyer 10X long et 10X court la balle lancée à la main par 1 joueur. Renvoyer 10X long et 10X court une balle jouée à la raquette.
Variantes	En CD, en R. Alterner les renvois courts et les longs. Jouer en fonction du placement de son adversaire.

SR : *Match en M/D*

SEANCE 5:

Objectif de la séance	Varié les trajectoires pour surprendre son adversaire.
------------------------------	--

Echauffement : *Jeu au mur*

But de la Tâche	Enchaîner des renvois contre le mur avec un rebond au sol.
Dispositif	1 raquette et 1 balle par enfant contre 1 mur.
Critères de réussite	Faire plus de renvois que l'essai précédent.
Critères de réalisation	Mobilité latérale et déplacement avant arrière du joueur.
Dosage	8'
Variantes	En CD, en R, alterner. Sans bouger....

SA : *Droite ou gauche*

But de la Tâche	Varié ses trajectoires dans la largeur (droite ou gauche)
Dispositif	1 joueur vise 10X sur la feuille placée sur la table, à droite ou à gauche. 1 ramasseur de balle qui compte les points.
Critères de réussite	Réussir 8X/10.
Critères de réalisation	Orienter son corps (épaules, bassin et appuis) et regarder la zone visée. Si je joue en CD, je me place de profil. Si je joue en R, je suis face à la table.
Dosage	Faire 10 balles à droite, 10 à gauche. Renvoyer 10X à droite et 10X à gauche la balle lancée à la main par 1 joueur. Renvoyer 10X à droite et 10X à gauche une balle jouée à la raquette.
Variantes	Jouer court à droite et court à gauche. Jouer long à droite et long à gauche. Jouer en fonction du placement de l'adversaire.

SR: *Match en M/D*

SEANCE 6:

Objectif de la séance	Mettre l'adversaire en difficulté par un placement de balle efficace.
------------------------------	---

Echauffement : *Jeu au mur à 2*

But de la Tâche	Enchaîner des renvois contre le mur avec un rebond au sol avec un partenaire.
Dispositif	1 raquette par enfant et 1 balle pour 2 contre 1 mur.
Critères de réussite	Faire plus de renvois que l'essai précédent.
Critères de réalisation	Mobilité latérale et déplacement avant arrière du joueur.
Dosage	8'
Variantes	En CD, en R, alterner. Sans bouger... Jouer en fonction du placement de son partenaire.

SA : *Service gagnant*

But de la Tâche	Faire le point le plus rapidement possible
Dispositif	Situation de jeu, seul le serveur marque des points. Service gagnant : 3 points Renvois en 2 ^{ème} balle gagnante : 2 points Les autres balles gagnantes : 1 point
Critères de réussite	Faire plus de point que son adversaire sur 10 services
Critères de réalisation	Varié ses trajectoires en fonction du placement de l'adversaire.
Dosage	10 services libres chacun.
Variantes	Le joueur B renvoie simplement la balle sur la table. Le joueur B défend. Le joueur B attaque pour empêcher son adversaire de marquer le point.

SR : *Match en M/D*

SEANCE 7:

Objectif de la séance	Se déplacer, se placer et se replacer correctement.
------------------------------	---

Echauffement : *Le circuit*

But de la Tâche	Faire le plus d'échange en coopération.
Dispositif	4 joueurs par table
Critères de réussite	Faire plus d'échange que les autres tables
Critères de réalisation	A joue et change de $\frac{1}{2}$ table, B, C et D renvoient chacun leur tour et change de $\frac{1}{2}$ table.
Dosage	10'
Variantes	En CD, en R. En visant une zone précise et délimitée... Changer de sens de rotation

SA : *La ronde infernale*

But de la Tâche	Réussir à renvoyer la balle après avoir changer de $\frac{1}{2}$ table.
Dispositif	6 / 7 joueurs par table
Critères de réussite	Le joueur qui ne renvoie pas la balle sur la table est éliminé. Les 2 derniers joueurs font un match en 3 points. Le gagnant a une vie.
Critères de réalisation	Réaction rapide après le renvoi. Se déplacer vite. Avoir le temps de se replacer correctement avant de jouer.
Dosage	20'
Variantes	Changer de sens de rotation. Jouer qu'en CD, qu'en R.

SR: *Match en M/D*

SEANCE 8

Objectif de la séance	Définition des poules par la fin du tournoi montée / descente.
------------------------------	--

Echauffement : *Echanges libres entre joueurs.*

SA : *Match*

But de la Tâche	Gagner le match.
Dispositif	1/1
Critères de réussite	Le gagnant du match monte, le perdant descend.
Critères de réalisation	Etre efficace pour gagner le match. Service réglementaires , 2 ^{ème} chance au service.
Dosage	1'30 par match.
Variantes	Handicap individuel si 1 joueur est classé en club.

SEANCE 9 et 10:

Objectif de la séance	Tournoi par poules de niveaux.
------------------------------	--------------------------------

Echauffement : *Echanges libres entre joueurs de la même poule*

SA : *Match*

But de la Tâche	Gagner le match.
Dispositif	1/1
Critères de réussite	Le gagnant du match monte, le perdant descend.
Critères de réalisation	Etre efficace pour gagner le match. Service réglementaires, 2 ^{ème} chance au service.
Dosage	1'30 par match.
Variantes	Handicap individuel si 1 joueur est classé en club.

TOURNOI TENNIS DE TABLE

POULE

Joueurs A
B
C
D
E
F

Temps: 6 minutes
Service alterné et 2ème chance
Service réglementaire

Match		Arbitre	Chrono	Feuille	Score	Défaite	Nulle	Victoire
						1 pt	2 pts	3 pts
A	B	E	C	D				
C	D	A	F	B				
E	F	B	A	C				
A	C	D	E	F				
B	E	C	D	A				
D	F	B	A	E				
A	E	D	C	B				
B	C	F	E	D				
D	E	C	F	A				
A	F	D	E	C				
C	E	F	B	D				
B	D	A	E	F				
C	F	B	A	E				
A	D	E	C	B				
B	F	A	D	C				

Récapitulatif résultats matchs

		1	2	3	4	5	Total
	A						
	B						
	C						
	D						
	E						
	F						

Récapitulatif scores matchs

		1	2	3	4	5	Total
	A						
	B						
	C						
	D						
	E						
	F						

