

Séance baby ping n°1 (45min)

Echauffement (8min):

loup balle

matériel : une balle en mousse ou une balle de ping

consignes : l'enfant qui a la balle est le loup et doit essayer de toucher les autres en lançant la balle une fois qu'on est touché on devient loup.

Jeux d'adresse (15min) :

Le serveur (travail prise de raquette et habileté de la main)

Matériel : raquettes, balles, pots de yaourts

Consignes : aller du fond de l'aire de jeu jusqu'à la table en maintenant la balle dans le pot de yaourt posé sur la raquette. (imaginaire : aller servir des clients à table sans renverser)

Le kangourou (travail de l'analyse de trajectoire de la balle)

Matériel : panier de balle

Consignes : les enfants sont au bout de la table en tenant leur tee shirt pour faire une poche comme les mamans kangourous. l'entraîneur envoie des balles et l'enfant essaie de les rattraper dans sa « poche » (imaginaire : remplir la poche d'abricots pour aller nourrir les bébés kangourous.)

Jeux physiques (7min)

Le relais infernal (travail de déplacement)

Matériel : petites bassines (ou plots assiettes posés à l'envers) et balles

Consignes : les bassines sont placées sur les tables de façon à former un circuit circulaire. Chaque enfant a pour mission d'emmener une balle d'une bassine à une autre et de revenir chercher une balle dans sa bassine de départ (balle qu'aura amené l'enfant placé avant.). Le but étant de ne pas avoir 2 balles dans sa bassine de départ.

Jeux à la table (10min)

Le tir au but (appréhender la notion d'orientation de la raquette)

Matériel : 2 grands plots et un bâton.

Consignes : les plots et le bâton sont placés pour former un but de foot. L'objectif pour l'enfant est de marquer des buts en envoyant la balle avec sa raquette. Peu importe la technique utilisée (en faisant rouler la balle sur la table, en tapant directement la balle, avec un rebond au sol..) l'objectif est que l'enfant comprenne que quand sa raquette est trop ouverte la balle monte trop haut et qu'elle doit être bien orientée pour envoyer la balle droit. Pour donner une notion de duel aux enfants, les mettre deux par table et compter les points.

Étirements (5min)

3 étirements simples et imaginés que les enfants retiennent facilement. l'objectif étant de faire un retour au calme et de prendre l'habitude de s'étirer pour l'avenir.

-**le bout du monde** (aller toucher ses pieds. ischio-jambiers.)

-**le papillon** (adducteurs)

-**la prière** (bras et dos)

Séance baby ping n°2 (45min)

Echauffement (8min)

Le livreur d'œuf (motricité, coordination)

Matériel : plots, cerceaux, bancs, séparations...

Consignes : transporter une balle sur un parcours de motricité (monter sur un banc, slalomer, passer sous des séparations, sauter des rivières imaginaires, marcher en arrière...). Imaginaire : livrer des œufs au pâtissier sans les casser, tenir l'œuf soigneusement dans sa main sans trop le serrer.

Jeux d'adresse (15min)

L'étoile (direction, précision)

Matériel : raquettes et une balle

Consignes : les enfants sont assis par terre jambes écartées pour former une étoile. L'enfant qui a la balle annonce un prénom et doit envoyer la balle à l'enfant nommé en étant précis sur son « rouler » de balle au sol.

Ballpote (travail de la coordination bras/bras.lancer au service.)

Matériel : 1 balle et 1 pot de yaourt chacun

Consignes : l'enfant doit lancer la balle avec sa mauvaise main et la rattrapper dans son pot de yaourt qu'il tient dans la main qui tient la raquette habituellement.

Jeux physiques (7min)

Boxe (travail des appuis et notion de duel)

Consignes : aller toucher les épaules de l'adversaire avec les mains (sans taper !). Compter les points.

Jeux à la table (10min) (un ou deux enfants avec l'entraîneur au panier et les autres sur le jeu « la souflette »)

Souflette (analyse trajectoire, placement du corps)

Consignes : match sur une demi-table en soufflant sur la balle pour l'envoyer dans le camps adverse.

Panier de balle (technique)

Consignes : essayer de taper dans la balle envoyée.

Etirements (5min)

(voir séance 1)

Séance baby ping n°3 (45min)

Echauffement (8min) :

1,2,3 Tchô ! (apprentissage du vocabulaire et des gestes)

Matériel : raquettes

Consignes : mêmes principes de jeu que le traditionnel 1,2,3 soleil sauf que celui qui tape sur le mur annonce : 1,2,3 coup droit ou 1,2,3 revers. Les enfants qui courent doivent alors rester immobile dans la position demandée soit en coup droit les pieds décalés et la raquette coté pouce, soit en revers les pieds parralleles et la raquette côté index. Si l'enfant se trompe de position ou si il bouge il retourne au point de départ. Le premier qui arrive doit toucher le mur en criant : tchô ! et prend alors la place de celui qui dirigeait le jeu.

Jeux d'adresse (10min) :

Le chien (analyse trajectoire et vitesse de réaction)

Matériel : 2 sépas, 2 raquettes et 1 balle.

Consignes : Deux enfants assis au sol s'envoient la balle en la faisant rouler. Un enfant joue « le chien » dans sa niche (entre 2 sépas) et il doit essayer de choper la balle au moment ou elle passe devant sa « niche ».

Le centre de tri (dosage et orientation)

Matériel : 3 sépas, des balles blanches, des balles oranges et des balles cassées.

Consignes : les enfants sont placés face au trois séparations qui sont placés les unes derrieres les autres de façon à former 3 zones distinctes. Toutes les balles sont mélangées dans une bassine. Les enfants doivent envoyer les balles blanches dans la zone la plus près, les balles oranges dans la zone intermédiaire et les balles cassées dans la zone la plus éloignées. Imaginaire sur le centre de tri des œufs de poule ou ce que vous voulez !!

Jeux physiques (7min)

Au feu ! (vitesse de réaction et vitesse de déplacement)

Consignes : les enfants sont assis sur un volcan imaginaire et au signal :Au feu ! il doivent se lever et s'enfuir très vite. On varie les positions de départ (allongée, à genoux, accroupis, sur un pied, en sautillant comme si les pieds brûlaient au sol...)

Jeux à la table (10min)

A reculons. (dosage et orientation)

Matériel : cerceaux, raquettes, balles

Consignes : chaque enfant est dans un cerceau devant une table il doit viser la demi-table adverse en tapant la balle en coup droit après avoir laisser la balle rebondir au sol. Une fois la cible atteinte on recule son cerceau d'un pas en arriere et ainsi de suite. Et après être aller au plus loin on revient pas par pas vers la table.

+ panier de balle

Etirements (5min)

Séance baby ping n°4 (45min)

Echauffement (8min) :

Epervier (appuis et vitesse)

Consignes : un loup au milieu les autres essaient de traverser la salle sans se faire attraper. Une fois qu'on est touché on devient loup aussi.

Jeux d'adresse (10min) :

Le jongleur aérien

Matériel : ballons de baudruche gonflés à moitié et raquettes

Consignes : faire le maximum de rebond sur sa raquette avec le ballon de baudruche

Les pongistes de l'espace

Matériel : ballon de baudruche, raquettes et sépas.

Consignes : deux contre deux avec des sépas comme filet. Objectif faire tomber le ballon dans le camp adverse.

Jeux physiques (7min) :

Voyage interplanétaire (déplacements, appuis)

Consignes : on voyage dans l'espace et on s'arrête sur des planètes imaginaires où les habitants marchent différemment de nous et on doit les imiter. Marche sur les talons, sur les pointes de pieds, en pas chassés, jambes tendues, sauts...

Jeux à la table (10min) :

Circuit voiture (mobilité du poignet)

Matériel : cordes, plots...

Consignes : faire rouler sa balle avec sa raquette dans le circuit tracé par les cordes en faisant le tour des ronds-points (plots) sans faire de sortie de route, passer sous des ponts, faire des virages serrés...

+ panier

Étirements (5min)