

LE CONTACT BALLE - RAQUETTE HORS TABLE

Toutes les situations se font en CD et REVERS

Avec un peu d'imagination et pour référence des jeux d'animation, il est possible de mettre en place de multiples situations où l'objectif reste l'amélioration du contact balle-raquette.

Le collé

Seul

- Sur place, tenir 10 secondes si la balle ne tombe pas, marcher
- La raquette monte, descend, passe sous les jambes
- Assis, accroupis
- Aller le plus vite d'un endroit à l'autre

A deux ou plusieurs

- Se faire des passes sur place, en marchant
- Relais collé chronométré

Jeux

- Le béret : Constituer 2 équipes et donner un numéro à chaque enfant.

Les enfants se font face avec un foulard au milieu. Appeler un numéro, les 2 enfants concernés cherchent à prendre le foulard et le ramener dans son équipe en premier, sans faire tomber sa balle.

- Le chat et les souris : Les joueurs évoluent librement en coller dans toute la salle, le chat cherche à toucher les souris sans que les balles tombent.
- Parcours d'obstacles : monter, descendre, passer entre... Possibilité d'équipes et de relais

Le rebond

Seul

- Jongler cd puis passer revers
- Jongler de plus en plus haut
- Jongler et amortir
- Jongler cd, au signal auditif ou visuel passer au revers
- Jongler assis, accroupi, à genoux, allongé

A deux ou plusieurs

- Jongler et échanger la balle avec un autre joueur
- Jongler en suivant un camarade
- 1 balle pour deux, faire un rebond-une passe, 2 rebonds-une passe, 3 rebonds-une passe

Les plus

- Mettre de l'effet à la balle et la récupérer en la contrôlant
- Jongler avec la tranche de la raquette
- Faire rouler la balle sur la raquette sans qu'elle tombe
- Lancer la balle, amortir et immobiliser
- Jongler derrière le dos
- Un rebond sur la raquette - 1 contact avec une partie du corps

