
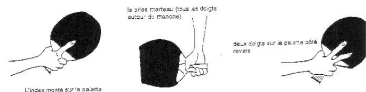


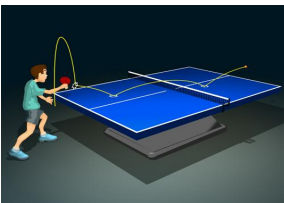

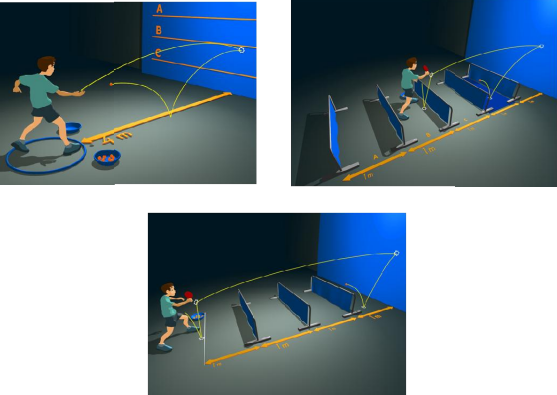
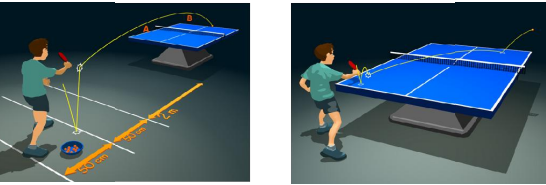
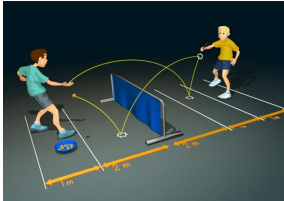

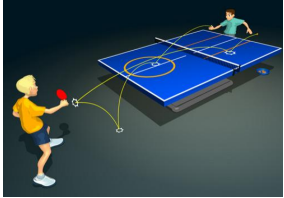
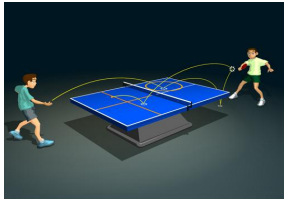


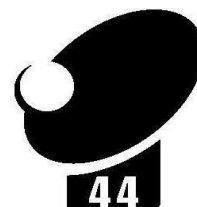
OBJECTIFS	SITUATIONS - CONSIGNES	VARIANTES
Echauffement (10')	Le loup glacé (voir Echauffement dans la partie pédagogie)	
Prise de raquette (10') 	Laisser la raquette sur la table et la reprendre avec la bonne prise La raquette est tenue entre le pouce et l'index, les 3 autres doigts entourent le manche.	Voir les défauts classiques 
Le collé (10') 	Sur place, tenir 10 secondes si la balle ne tombe pas, marcher Garder la raquette horizontale au niveau de la taille, chercher à maintenir la balle au centre de la palette	Se faire des passes à deux, se suivre La raquette monte, descend, passe sous les jambes Collé en cd sur le côté, revers de face
Le rebond (10') 	Alterner un rebond au sol, 1 rebond sur la raquette Faire un mouvement du bas vers le haut en maintenant la raquette horizontale	Ajouter un rebond sur la raquette, si pas de fautes Maximum de rebonds en cd et revers Jongler haut et bas Jongler et amortir (collé)
Jeu (10')	Le loup glacé en collé, pour se libérer faire 3 rebonds sur place	
Le service (10') 	Explication de la règle du service A la table, se faire des passes en réalisant un service sans la raquette. <i>Images : BAB@ du ping</i>	Intégration de la raquette : 3 étapes - lancer - taper en dehors de la table - lancer - taper en direction du mur avec un rebond au sol - servir à la table en appliquant les 2 étapes précédentes Comptage : nbre de réussite sur 5 essais

OBJECTIFS	SITUATIONS - CONSIGNES	VARIANTES
Envoyer la balle		
Echauffement (10')	Le signal (voir Echauffement dans la partie pédagogie) L'espace diminue	
Mur (15') 	L'enfant est environ à 4 mètres du mur, 3 situations progressives <ul style="list-style-type: none"> - sans la raquette, lancé et rattraper la balle après un rebond - même situation avec la raquette - avec zones sur le mur, horizontales et verticales 	<ul style="list-style-type: none"> - en cd et revers - à deux joueurs, chacun son tour
Séparations (15') 	L'enfant est à 4 mètres du mur avec séparations <ul style="list-style-type: none"> - lancé dans les différentes zones au sol - lancé contre le mur et atteindre les différentes zones au sol - Progressé dans les différentes zones au sol 	<ul style="list-style-type: none"> - en cd et revers - compter sur 5 essais
Tables (15') 	L'enfant est placé à 3 mètres de la table, il joue respectivement sur les 2 plateaux Même situation à la table Même situation avec zones sur la table	<ul style="list-style-type: none"> - lancé avec la main - lancé avec la raquette - Comptage sur 10 essais - en cd et revers <p style="text-align: right;"><i>Images : BAB@ du ping</i></p>

OBJECTIFS	SITUATIONS - CONSIGNES	VARIANTES
<p data-bbox="353 277 618 309">Renvoyer la balle</p> <p data-bbox="181 352 421 384">Echauffement (10')</p> <p data-bbox="181 419 427 451">Le mini tennis (15')</p>  <p data-bbox="181 692 421 724">Le jeu du mur (15')</p>  <p data-bbox="181 967 645 999">La notion d'échanges à la table (15')</p>  	<p data-bbox="792 320 1464 384">Le meneur (voir Echauffement dans la partie pédagogie) Le jeu de l'oeuf</p> <p data-bbox="792 762 1547 826">Pour les 3 thèmes proposés (mini-tennis, le mur, échanges à la table), nous distinguons 3 étapes :</p> <p data-bbox="792 868 1570 932">-étape 1 : joueur 1 lance la balle à la main vers le joueur 2 qui va lui renvoyer la balle avec la raquette.</p> <p data-bbox="792 1005 1491 1069">-étape 2 : idem que situation 1 mais le deux joueurs ont la raquette (objectif : faire un échange)</p> <p data-bbox="792 1110 1279 1142">-étape 3 : Faire le maximum d'échanges</p>	<p data-bbox="1615 560 1906 624">-en coup droit et revers -comptage sur 10 balles</p> <p data-bbox="1615 799 1989 831">-compter le nombre d'échanges</p> <p data-bbox="1603 1382 1850 1414"><i>Images : BAB@ du ping</i></p>



JEUX PONGISTES



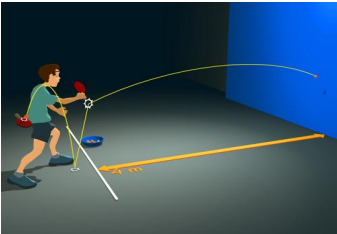

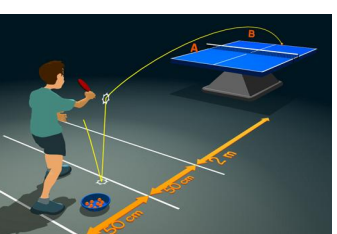


NOM :

Prénom :

Classe :

Année :

SITUATION	DESCRIPTION	COMPTAGE	ETOILES
Je garde la balle collée sur la raquette au moins 30 secondes		NON : * OUI : **	
Je suis capable de faire des rebonds		1 à 5 : * 6 à 10 : ** Plus de 10 : ***	
Je joue contre le mur avec un rebond par terre		1 à 5 : * 6 à 10 : ** Plus de 10 : ***	
J'ai 10 balles dans mon panier Je fais des services		1 à 3 : * 4 à 7 : ** 8 à 10 : ***	
J'ai 10 balles dans mon panier J'envoie la balle par-dessus le filet		1 à 3 : * 4 à 7 : ** 8 à 10 : *** <i>Images : BAB@ du ping</i>	

Intervenant :

CLUB :

Tél :

Coordonnées :

