

Les équilibristes

RENCONTRE "USEP PING"

But :

Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sans qu'elle ne tombe.

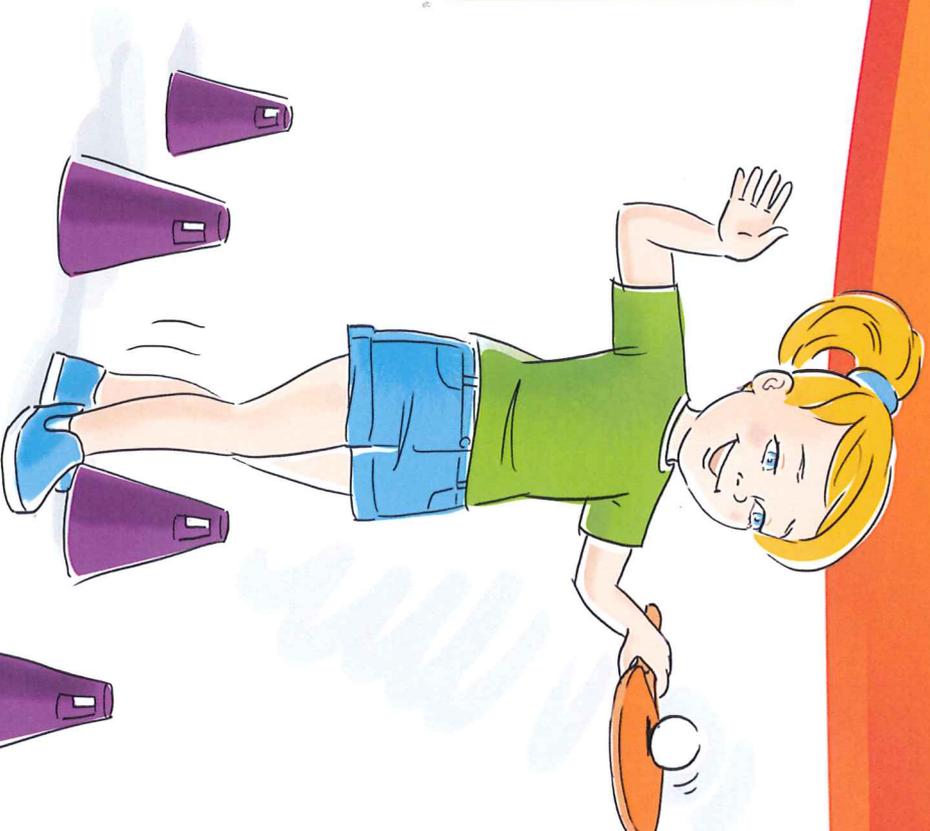
Consignes :

Poser la balle de ping sur une des faces de la raquette tenue à une main.

Garder la balle sur la raquette, en restant sur place puis en réalisant un parcours.

Critères de réussite :

- Compter 5 secondes sans faire tomber la balle.
- Défis : faire plusieurs séries de 5 sec. Et comparer aux autres enfants (défi individuel ou collectif). Réaliser le parcours sans faire tomber la balle.



Matériel :

- Raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)
- Balles de ping, cassées ou non, balles en mousse, ballons de baudruche ronds (prévoir plus de balles que de raquettes)



Variantes :



POUR
SIMPLIFIER

Utiliser des balles de ping cassées, des balles en mousse ou des petits ballons de baudruche ronds. Mettre un verre en plastique sur la balle sur la raquette pour les plus petits



POUR
COMPLEXIFIER

Réaliser l'exercice en se déplaçant sur un parcours évolutif (avec obstacles ou non).

But :

Savoir faire des échanges en faisant rouler la balle.

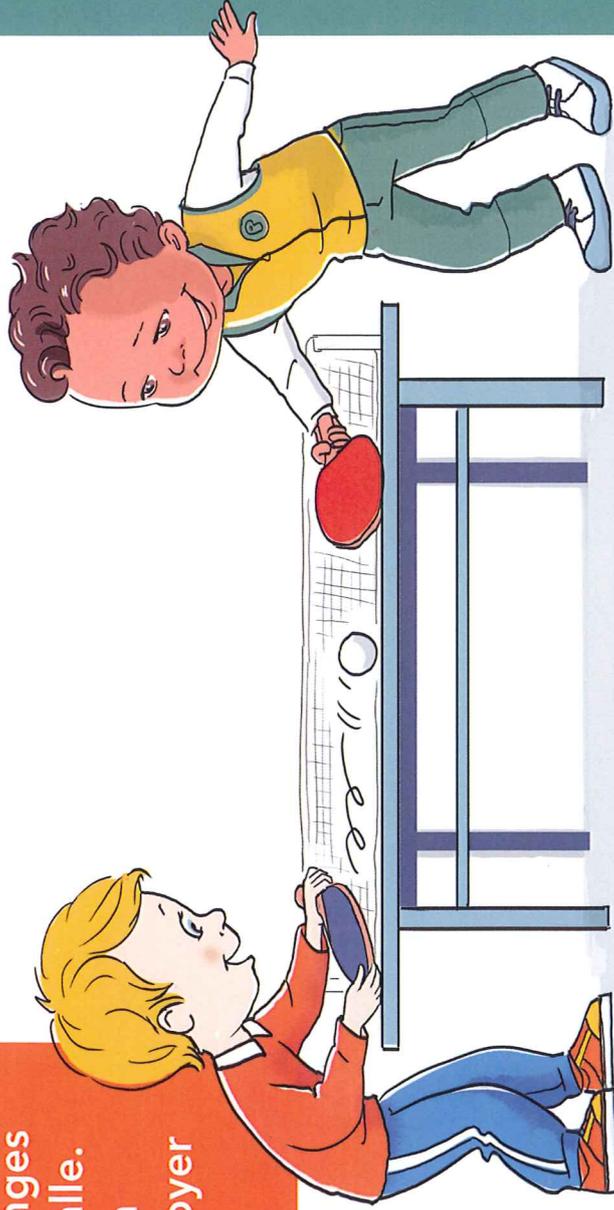
Savoir se placer sur la trajectoire pour renvoyer la balle.

Consignes :

Face à face, s'envoyer la balle en la faisant rouler de l'un à l'autre, à côté de soi (en coup droit) puis face à soi (en revers). Possibilité de contrôler la balle avant de la renvoyer.

Critères de réussite :

- Compter le nombre d'échanges sans faire tomber la balle.
- Défi : faire plus d'échanges que les autres binômes.

**Variantes :**

POUR
SIMPLIFIER

Utiliser le dos et la paume de la main plutôt qu'une raquette, et/ou jouer au sol.



POUR
COMPLEXIFIER

Chercher à envoyer la balle loin du joueur adverse pour gagner l'échange.

Matériel :

- 1 raquette par joueur
- 2 joueurs par 1/2 table de ping (ou autre table) OU, à défaut, plusieurs espaces au sol de 3 m x 2 m
- balles de ping, balles en mousse (minimum 1 pour 2 enfants)

But :
Savoir faire rebondir la
balle sur la raquette.

Consignes :

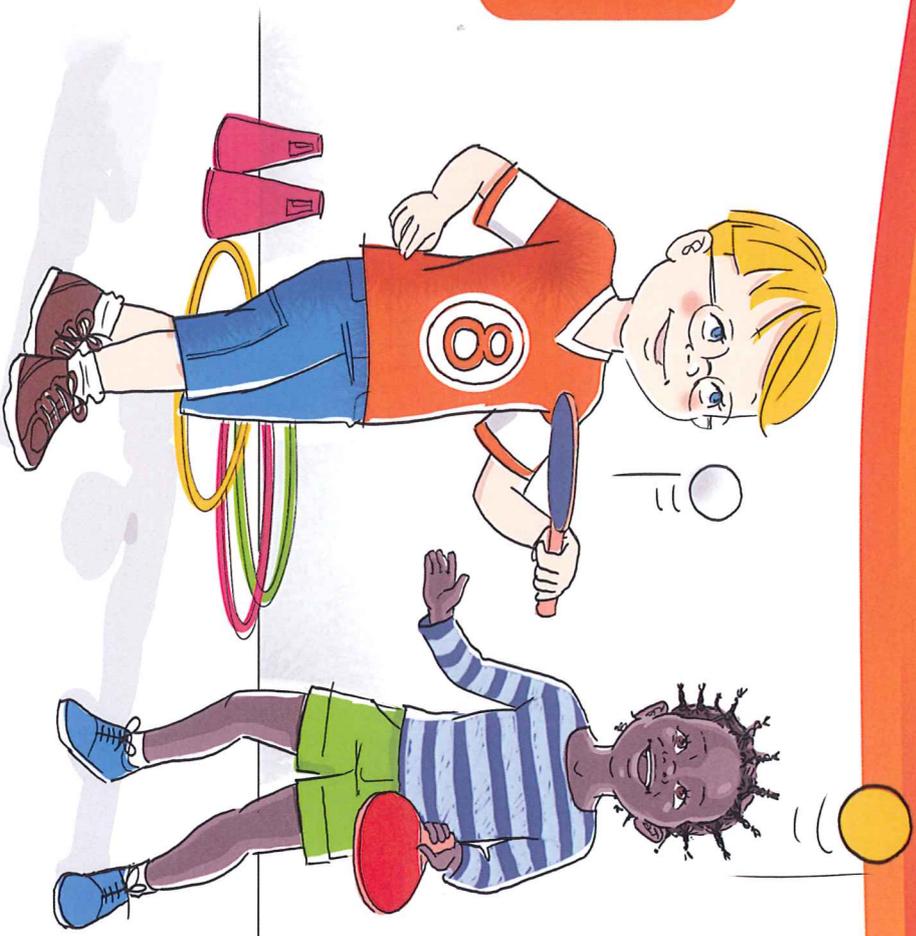
Enchaîner des rebonds verticaux sur la raquette côté coup droit puis revers avec une balle. Garder sa raquette bien horizontale, à hauteur de la taille, et doser sa force de frappe pour enchaîner les rebonds.

Critères de réussite :

Compter le nombre de séries de 5 rebonds* sur la raquette.

Mettre en place des défis individuels et/ou collectifs.

*Faire varier le nombre de rebonds en fonction du niveau des enfants.



Matériel :

- 1 raquette par joueur (minimum 1 pour 2 enfants)
- 1 balle de ping ou ballon de baudruche par joueur (minimum 1 pour 2 enfants)



Variantes :



POUR
SIMPLIFIER

- Utiliser des ballons de baudruche.
- Accepter un rebond au sol avant chaque jonglage.



POUR
COMPLÉXIFIER

- Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds.
- Faire les jonglages en réalisant un parcours.
- Alternner les rebonds avec la face coup droit et revers de la raquette.

But :

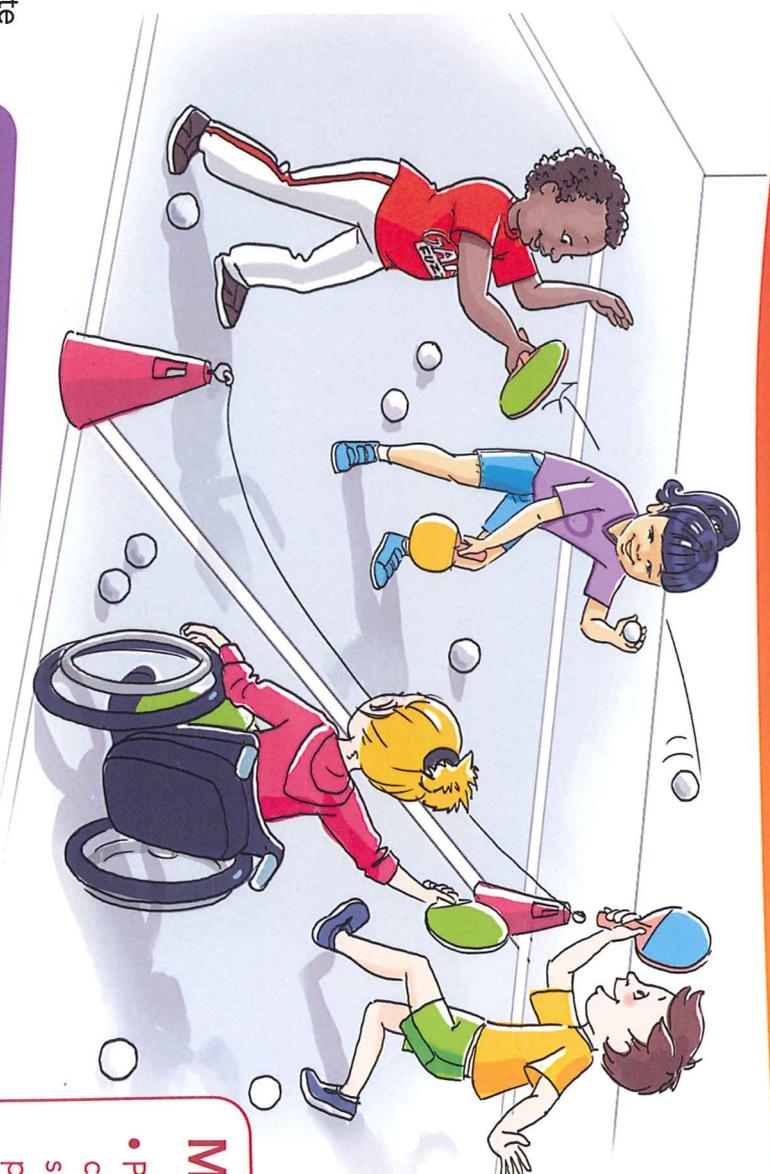
Pour gagner la partie, il faut avoir moins de balles dans son camp que l'équipe adverse. Développer des stratégies pour collaborer avec ses équipiers et gagner.

Consignes :

Après avoir réparti un même nombre d'enfants et de balles dans 2 camps, envoyer avec la raquette plus de balles que l'adversaire dans l'autre camp dans un temps donné (*environ 1 minute*). Obligation de n'envoyer qu'une balle à la fois. Le geste de frappe doit se faire en dessous de l'épaule.

Critères de réussite :

Compter le nombre de balles envoyées dans chaque camp. Participation de l'ensemble des enfants. Evolution de la stratégie des enfants entre chaque partie.

**Variantes :****POUR SIMPLIFIER**

- Envoyer la balle à la main
- Avec une raquette, utiliser des balles en mousse ou petits ballons de baudruche

POUR COMPLEXIFIER

- Augmenter le nombre de balles, et/ou le nombre d'enfants dans chaque camp.
- La taille des camps et/ou le temps de chaque partie.

Matériel :

- Plots, cordes ou séparations pour délimiter les 2 camps
- 1 à 3 balles en mousse (ou ping)
- 1 raquette par enfant



But :

Savoir réaliser un service "réglementaire" en coordonnant ses mouvements et en dirigeant correctement sa balle. Savoir se placer sur la trajectoire de la balle et tenter de renvoyer le service.

**Consignes :**

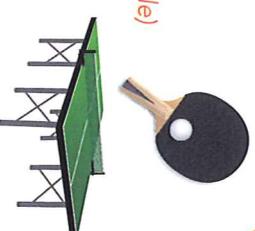
Groupe de 3 ou 4 enfants. Un enfant sert : il fait rebondir la balle une fois dans son camp et une fois dans le camp adverse avec sa raquette. Au départ, la balle ne doit pas être au-dessus de la table. Un enfant la renvoie en coup droit ou en revers avec sa raquette. Un 3^{ème} comptabilise les essais réussis par les 2 joueurs. Si possible, un 4^{ème} ramasse les balles au fur et à mesure.

Critères de réussite :

Compter le nombre de "services" réussis.

Matériel :

- 1 à 3 tables (maximum 6 enfants par table)
- balles de ping (minimum 6 par table)
- 1 raquette par joueur
- 1 à 2 bassines par table

**Variantes :**

POUR
SIMPLIFIER

Le relanceur rattrape les balles dans une bassine.



POUR
COMPLEXIFIER

Définir une zone d'envoi et/ou de renvoi (ex : ne viser que dans la partie gauche ou droite de la 1/2 table adverse).