Pédagogie autour des coups techniques de base dimanche 13 Janvier 2019

DOUINE damien
USO Mondeville TT

Pédagogie autour des coups techniques de base

Présentation DOUINE Damien (USO Mondeville)

-Public visé : jeunes joueurs de 5 à 11 ans

La pédagogie :

« Ensemble des méthodes utilisées pour éduquer les enfants et les adolescents »

L'entraîneur doit utiliser une pédagogie adaptée au jeune public pratiquant notre discipline en respectant la logique de l'activité et en tenant compte de différentes contraintes pour :

-Faire progresser le niveau général de ses joueurs
- Détecter et former les futurs talents
-Fidéliser, promouvoir, encourager la pratique du ping

Tennis de table : sport exigeant dès le plus jeune âge
-Quel classement du meilleur -11 ans ?
-Combien d'heures d'entraînement pour un podium aux France moins de 11 ans ?

1- Les contraintes d'un entraînement de club

-L'espace
-Le temps

2 - La logique de l'activité :

-Le duel et la notion de comptage
-le jeu

L’espace

1ere partie - Contraintes spatio-temporelles

A-Securité

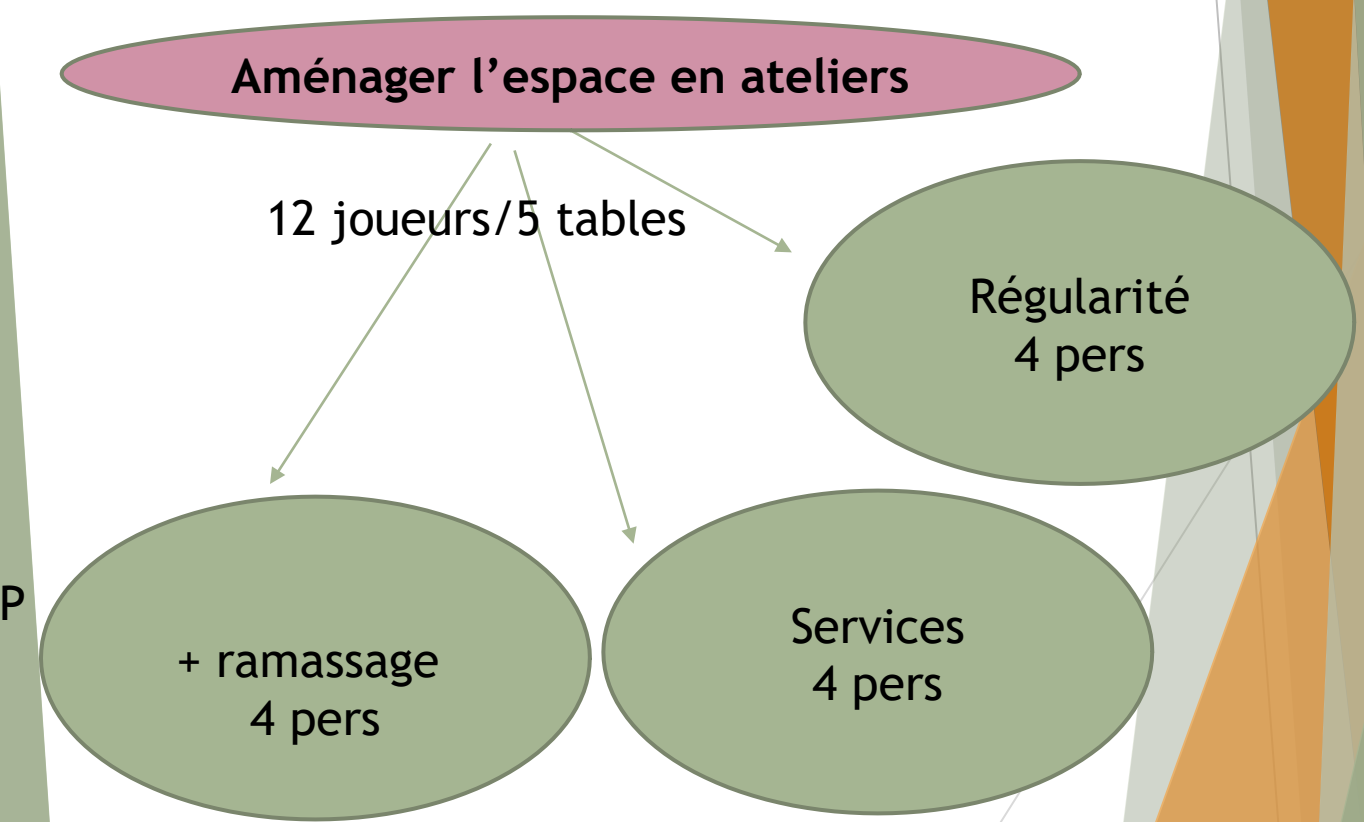
Aucun danger potentiel pour les pratiquants
attention aux Tables contre les murs
Tables trop serrées
etc …

B-Les groupes

Former des groupes de niveau et faire attention à l’âge des pratiquants.
Objectif : faciliter la prise en compte des consignes

C-Manque d’espace et de tables : s’adapter

Cas de beaucoup de clubs
-Multiplier les créneaux si possible sinon



P

2 passages de 15 minutes = 1h30

DOUINE Damien
USO Mondeville TT

Cas particulier : Avec les scolaires

Manque d'espace : se détacher du support table

Différentes possibilités :

-Utiliser les séparations comme filet
-Jouer contre les murs
-Jonglage
-Parcours de motricité
-Viser des cibles au sol

etc…

Le temps : contraintes temporelles

Organisation hebdomadaire :
-Organiser la semaine de façon méthodique en fonction des contraintes de chaque club

Les groupes :

LOISIR JEUNES sans compétition (public « turn over)

Exigences faibles

*1 séance/semaine
*Encadrement : bénévole du club (animateur)
*En même tps que le groupe compétition = donner envie d'en faire plus

Identifier des joueurs pouvant évoluer vers le groupe compétition

DOUINE Damien
USO Mondeville TT

COMPETITEURS JEUNES

Exigences importantes de notre discipline
S'entraîner beaucoup et très jeune
Si objectif = résultats :

Groupe compétition avec contraintes et rigueur

Exigences importantes

-Régularité de présence aux entraînements
-Participer au CF + champ/equ et stages

Créer un groupe compétition avec des joueurs en concurrence

2 ou 3 séances par semaine (volume min 4h/semaine)
L'idéal

1 ou 2 séances courtes : 1h30 mardi + 1h30 vendredi

Séance individualisée : groupe restreint
Thème : technique

Séance collective
thème : déplacements

1 séance longue : 3h mercredi

Séance collective
service remises/matchs

J'utilise au mieux les tps de présence :

-Commencer à l'heure
-Pas de pause ou peu
-Utiliser bcq de balles (réduire avant les compétitions)
-Echauffement rapide
-peu ou pas d'étirements
-Peu de matchs en fin de séance si déjà situations de duels

DOUINE Damien
USO Mondeville TT

Cas particulier : baby ping

Baby ping = 4 à 5 ans
-Ne pas négliger ce groupe important

-Groupe difficile à entrainer

-Entraîneur qualifié à l'aise avec ce public

-Prendre conscience que dès 4 ans un enfant peu faire des échanges

1 séance par semaine
En même tps que le créneau compétition si possible

P

Côté pratique
Frère et sœur = 1 seul trajet pour les parents

à petit entre les 2 groupes de niveau

Parents : se projeter dans l'avenir (dans 1 ou 2 ans)

Donner envie aux touss jeunes joueurs de progresser

Evoluer à 2 séances pour les plus motivés : 1 séance baby + 1 séance individualisée

le Duel, le comptage

2ere partie pédagogie et Logique de l'activité

jeune joueur : Tennis de table = sport duel =Vouloir gagner

Peu ou pas de loisir chez les jeunes (loisir=« turn over »)

duel et comptage:

*Favorise et augmente la concentration en générant du stress

*Envie de bien faire

*Envie de mieux faire
*Provoque le dépassement de sois
*Etre plus fort que l'autre

L'entraîneur doit donc :

- Rapidement évoluer vers des situations de comptage
- Générer du stress comme en match
- Mettre en « concurrence positive » ses joueurs

Mais comment faire ?

DOUINE Damien
USO Mondeville TT

A la table en situation de jeu :

L'entraîneur doit imaginer des séquences favorisant l'envie de mieux faire que l'autre (l'enfant se compare)

-Réaliser le + de séries possibles de X échanges
-Montées et descentes à thème
-Exercices de rythme sous forme de sets
-Jeu du Maitre (à 3)
etc…..

Au panier de balles : à 3 voir 4 joueurs
-Réaliser des contrats pour le travail technique

Ex 1 : 6 top à suivre = 1 pts le plus de points possible avec 30 balles
video (poussette)

Ex 2 :Réaliser correctement 30 poussettes / 40 balles distribuées

Ex 3 : Intégrer une notion de temps : plus d'exécutions possible en 30 secondes

-Utiliser du matériel

Pour matérialiser /concrétiser la réussite et permettre à l'enfant de jauger son niveau

E

précision → viser des cibles plots, gobelets etc et gagner des points video **2 (cibles)**

EX 2 Respect d'une consigne → 1 point = une balle orange dans ma bassine
« Je suis acteur de ma progression »

Plein de balles = satisfaction
Peu de balles = Je dois travailler encore

Si niveau différents possibilité d'intégrer un handicape (exigence plus haute en fonction du nombre d'années de pratique ou de l'âge du joueur)
L'entraîneur doit être source de situations ludiques qui évoluent rapidement :

- Faire évoluer des situations :

  Exemple

Au panier l'entraineur varie

Q

Rythme	d'effets	Trajectoires	Le degré d'incertitude	Son degré d'exigence
*Lent *Rapide *Varié	*Pas *Peu *Beaucoup *Variés (coupé, lifté, latéral)	*Tendue *Ronde *Sortante *Variée	*Pas *Faible *Forte	En fonction de *Age *Niveau *Forme etc….

L'entraîneur doit faire évoluer les situations mais le joueur doit rester dans la réussite

Il faut **Encourager et valoriser cette réussite**

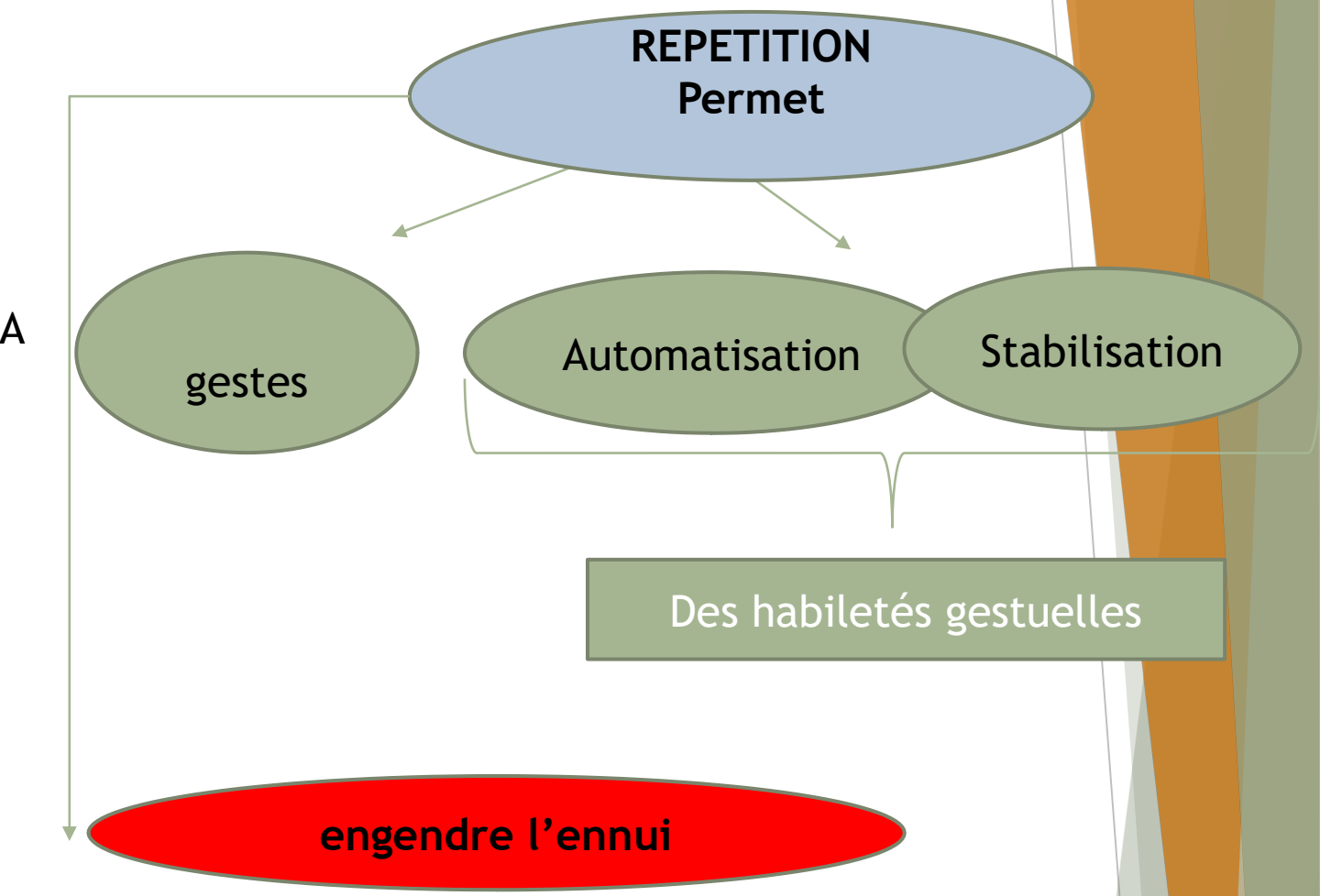
DOUINE Damien
USO Mondeville TT

le jeu

Jeune joueur = enfant = besoin de jouer

LA REPETITION

Nous utilisons une pédagogie de la répétition



Travail du service sous forme de duel en groupe Video 1 : Service

Il faut donc introduire le côté ludique

-Trouver des situations ludiques : sensation de bien être du pratiquant et plaisir partagé autour d'une même passion. Moment de détente, d'amusement.

-Entrer dans l'imaginaire du jeune joueur et se mettre à sa place.
Trouver des termes « d'accroche »
Ex : Parcours de motricité = le château de Dora
« La pêche au balles »
« La chasse au trésor »
« Le garage
video baby ping (le garage)

DOUINE Damien
USO Mondeville TT

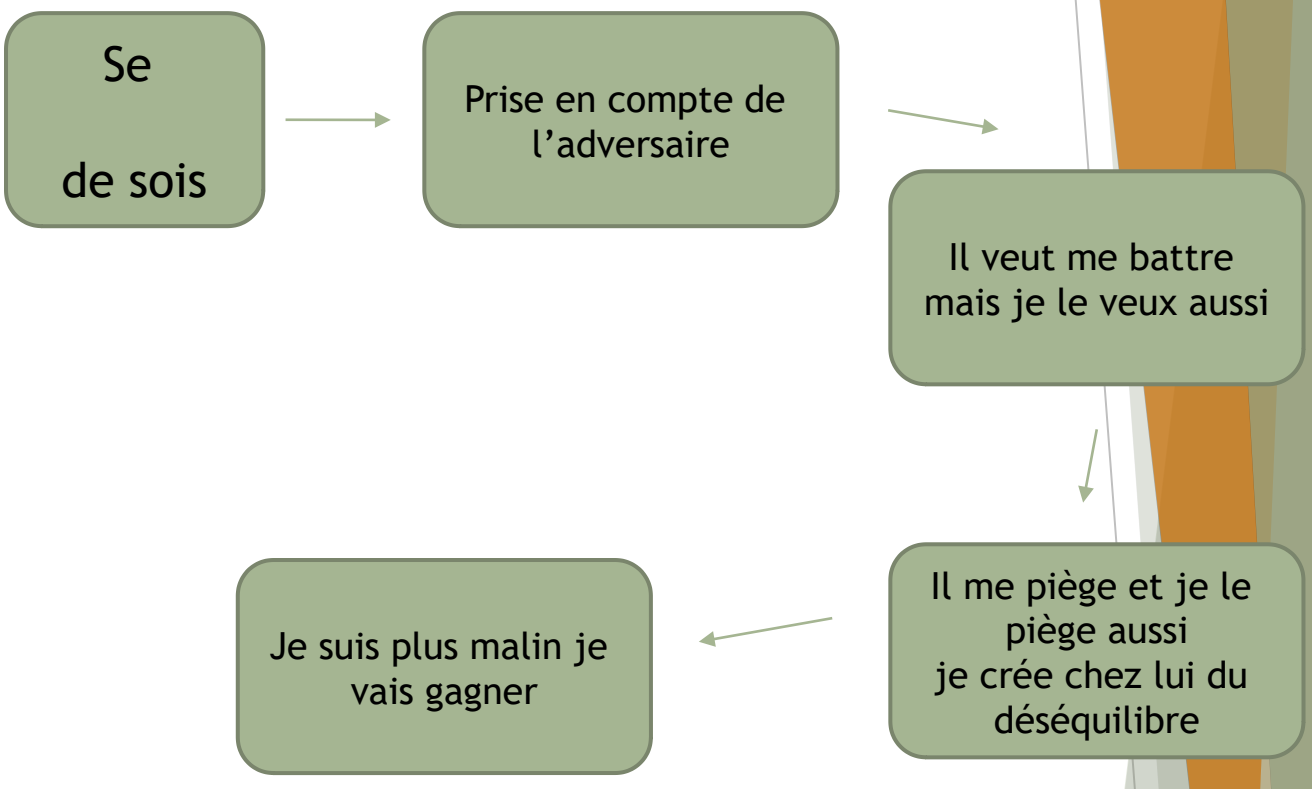
Petit à petit l'enfant se prend au jeu =envie de mieux faire, de progresser

On peut évoluer vers des situations plus complexes à 2

NOTION ESSENTIELLE : l'adversaire

Favoriser la prise en compte de l'adversaire et le coté analyse
*le tennis de table se joue à 2

d



Présenter ceci aux joueurs comme un jeu en

« Je joue avec mon adversaire »

Je le déséquilibre psychologiquement et tactiquement

Tout en

-Dédramatisant l'échec

-Dédramatisant la défaite

DOUINE Damien
USO Mondeville TT

Pour finir …

L’entraîneur

-L’exemple/ le référent pour ses joueurs
-Le maillon le plus important de la chaîne
-La passion engendre la passion

-Permettre aux joueurs d’atteindre leur meilleur niveau possible

-De devenir des « belles personnes » avec des valeurs essentielles (respect, fair play, solidarité etc…)

Questions –réponses

DOUINE Damien
USO Mondeville TT