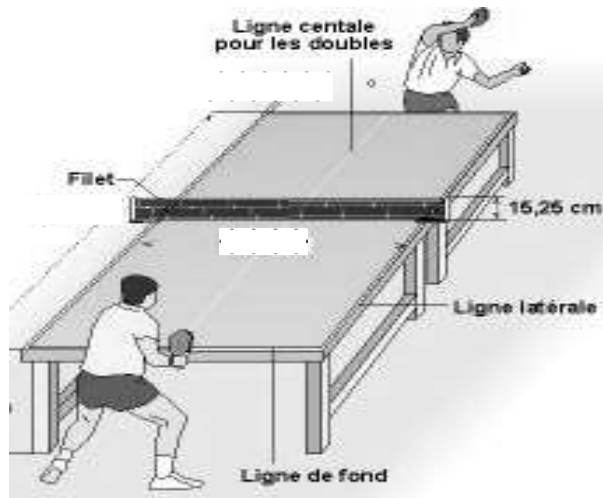


Théorie Tennis de table

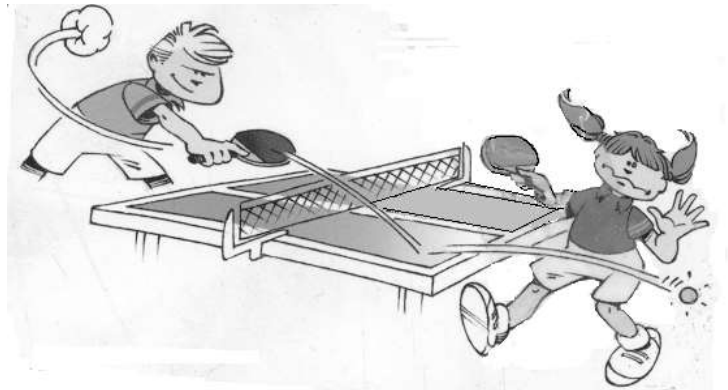
REGLEMENT

LE MATERIEL



DECOMPTE DES POINTS

- Le vainqueur d'une partie est celui qui gagne le premier **trois** ou **quatre manches** (selon la compétition).
- Une manche se gagne en **11 points**.
- Il faut au moins **2 points d'écart** entre les adversaires. Si le score est de 10 à 10, il y a *prolongation* jusqu'à ce que l'un des joueurs ait marqué 2 points de plus que l'autre, c'est-à-dire au plus tôt sur le score de 12 à 10.
- Le point va à celui qui conclut avec succès un échange.
- Ce sont toujours les points du serveur qui sont donnés en premier à l'annonce du score.



MARQUE

Un joueur marque un point lorsque son adversaire commet l'une des erreurs suivantes :

- Il **n'arrive pas à renvoyer** la balle.
- Il **la renvoie en dehors de la demi table adverse**.
 - Il **laisse rebondir la balle plus d'une fois** dans son propre camp avant de la renvoyer.
 - Il **touche la balle plusieurs fois** de suite.
 - Il **frappe la balle de volée** (sans qu'elle rebondisse sur la table) au-dessus de sa demi table.
 - Il **déplace la table** en jouant.
 - Il **touche** le filet ou un poteau.
 - Sa main libre **touche** la table.
 - Il effectue un **mauvais service** (voir Service).



REGLES DU JEU

Si la balle touche le bord de la table, elle est bonne. Si elle touche le côté de la table, elle est mauvaise.

Un joueur n'a pas le droit de reprendre la balle de volée. Deux cas sont possibles :

- Si la balle de l'adversaire sortait de la table et que je la reprends de volée **derrière la table**, alors, le point est pour moi.
- Si la balle de l'adversaire sortait de la table, mais que je la reprends de volée **au-dessus de la table**, alors, le point est pour mon adversaire.

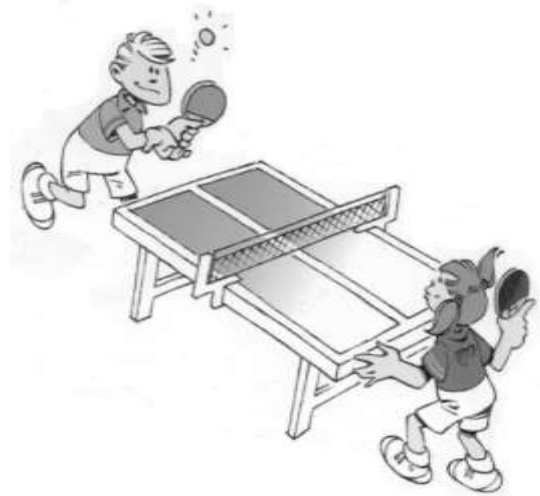
SERVICE

C'est le tirage au sort qui décide de celui qui sert le premier.

Le service change **tous les 2 points**, sauf durant les prolongations où il change à chaque fois.

L'exécution du service doit obéir aux règles suivantes :

- La balle repose **sur la paume de la main** ouverte.
- La main qui tient la balle doit être **au-dessus du niveau** de la table.
- La balle doit être **lancée vers le haut** (plus de 16 cm).
- La balle doit être frappée **quand elle redescend et derrière la table**.
- La balle doit rebondir d'abord dans son camp, puis dans le camp de l'adversaire.
- La balle peut sortir sur les côtés de la table.
- On peut servir en diagonale et aussi dans la ligne droite en simple.



Il convient de recommencer un service lorsque :

- La **balle touche le filet** ou ses poteaux avant de toucher le camp adverse (service "let")
- La balle touche le filet, puis est reprise à la volée par l'adversaire sans avoir touché son camp.
- Le relanceur n'était pas prêt au moment du service.

DOUBLE

On est **obligé de servir en diagonale**, du demi-camp droit (délimité par une ligne blanche) vers le demi-camp droit adverse.



Ensuite on peut jouer sur toute la table, mais **chacun son tour**.

Changement de service :

- A1 sert sur B1 (2 services),
- B1 sert alors sur A2 (2 services),
- A2 sert alors sur B2,
- B2 sert sur A1 et ainsi de suite tous les 2 services.

Après le service, chacun joue bien sûr à son tour !

En plus des cas prévus en simple, une équipe de double marque un point lorsque le double adverse commet l'une des fautes particulières suivantes :

- Au service, le **joueur fait rebondir la balle sur la demi-table gauche**, dans un camp ou dans l'autre.
- **Un joueur frappe la balle en-dehors de son tour.**

Il ne peut pas y avoir de gêne entre les 2 joueurs de la même paire.

LES COUPS TECHNIQUES

- **Coup droit** : correspond aux différents coups techniques effectués à droite du corps pour un droitier (inversement pour un gaucher). Repère : au moment de la frappe, la paume de la main regarde vers l'avant.
- **Revers** : correspond aux différents coups techniques effectués à gauche du corps pour un droitier (inversement pour un gaucher). Repère : au moment de la frappe, le dos de la main regarde vers l'avant.
- **Service** : Coup qui permet d'engager l'échange.
- **Smash** : frappe violente de la balle par un geste rapide et ample lui donnant une vitesse importante.
- **Bloc** : simple renvoi de la balle par un geste de faible amplitude, la balle étant interceptée très tôt après son rebond sur la table.
- **Top – spin** : ressemble au lift avec une accélération du mouvement juste avant et au moment du contact balle raquette. Toucher en finesse et en vitesse la balle, augmentation de la vitesse du jeu.

Les effets et leurs effets : à la différence du jeu « à plat » où la balle avance sans tourner sur elle-même (balle poussée) ; l'effet (balle frotté) vise à faire tourner la balle sur elle-même pour amener des trajectoires et des rebonds différents

➤ **Effet lifté** : la balle est frottée fortement de l'arrière bas vers l'avant haut, elle tourne vers l'avant, accélère après son rebond sur la table et monte au contact de la raquette adverse. Pour renvoyer, fermer la raquette.

➤ **Effet coupé** : la balle est frottée de l'arrière haut vers l'avant bas, elle tourne vers l'arrière, freine après son rebond sur la table et descend au contact de la raquette adverse. Pour renvoyer, ouvrir la raquette.

➤ **Effet latéral** : la balle est frottée avec un mouvement excentrique (dirigé vers l'extérieur) de gauche vers la droite ou inversement, la balle tourne sur le côté et dévie après son rebond sur la table et part sur le côté au contact de la raquette adverse. Pour renvoyer, viser l'origine du geste (effet latéral gauche, la balle tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, viser à droite ; pour l'effet latéral droite c'est l'inverse).

➤ **Effets combinés** : combinaison de 2 effets

- Effet latéral coupé : la balle tourne à la fois vers l'arrière et le côté.
- Effet latéral lifté : la balle tourne à la fois vers l'avant et le côté.

Tactique en tennis de table

Objectif : marquer le point pour gagner le match, en se servant de ses qualités et en jouant sur les faiblesses de l'adversaire

2 rôles : serveur ou relanceur.

2 systèmes de jeu : Attaquer ou défendre.

Comment marquer le point ? 5 stratégies qui peuvent varier et se combiner.

- **En jouant sur la régularité** : je ne fais pas de faute, je remet la balle sur la table une fois de plus que mon adversaire, j'attends la faute.
- **En jouant sur le rythme (accélération, ralenti)** : j'essaye de surprendre mon adversaire :
 - en prenant la balle plus tôt avec une trajectoire plus rasante (accélération)
 - en ralentissant la vitesse de la balle (amorti)
- **En jouant sur la précision** : je joue là où l'adversaire n'est pas (loin de lui dans l'espace libre) ou sur lui.
- **En jouant fort et vite** : je tape la balle plus fort (smash) pour que l'adversaire n'est pas le temps de réagir et le prendre de vitesse.
- **En jouant avec des effets** : je varie ma manière de frapper les balles pour que l'adversaire ait du mal à s'adapter aux effets.

Exemples de scénarios possibles :

Que faire si ...

- **La balle est haute et je suis bien placé.** Je frappe, je tape, je smash.
- **La balle est basse et / ou je suis mal placé.** Je renvoie doucement en poussette et je place la balle au centre ou sur le côté faible.
- **La balle est neutre.** J'accélère le rythme pour préparer la frappe.
- **L'adversaire est collé à la table.** Je joue long, sur lui.
- **L'adversaire est éloigné.** Je joue court et / ou en croisant.
- **L'adversaire est excentré.** Je joue dans l'espace libre (loin de lui, de l'autre côté).
- **L'adversaire est en déplacement.** Je continue à le faire courir ou je joue le contre pied.
- **L'adversaire frappe fort.** Je recule un peu pour gagner du temps.
- **L'adversaire fait des services difficiles.** Je renvoie doucement en poussette de revers au centre de la table.
- **L'adversaire est fort en coup droit.** Je joue sur son revers.
- **L'adversaire est fort en coupé.** Je joue lifté et/ou je varie les frappes en poussette (longue ou courte).
- **L'adversaire attaque souvent la balle.** Je joue court, rasant, en coupé sur son côté faible.
- **L'adversaire ne fait pas de faute, joue la régularité.** Je varie au maximum mes balles (vitesses, trajectoires, zones visées) pour le déplacer et le dérégler.
- **L'adversaire est petit.** Je joue court proche du filet pour le gêner.
- **L'adversaire est gaucher.** Je joue sur son revers et j'essaye de le faire sortir vers sa droite.
- **L'adversaire ne sait pas faire de revers.** Je le désaxe en jouant sur son revers et je m'ouvre la table à l'opposé.