



Comité départemental
tennis de table
Sarthe



Festival Premier Pas Pongiste à l'école primaire

Aide aux enseignants
pour préparer le Festival
du Premier Pas Pongiste
cycle 2

inspection académique
Sarthe



académie
Nantes

éducation
nationale



Avant-propos

Ce document est le fruit d'une réflexion collective entre le conseiller technique départemental de tennis de table et son équipe technique, le délégué USEP 72 et les conseillers pédagogiques EPS1-72.

Les enseignants souhaitant participer avec leur classe au festival P.P.P. pourront y trouver des éléments pour préparer leurs élèves.



Sommaire du livret

Les règles de l'activité tennis de table à l'école élémentaire	page 3
Aspect organisationnel, aspect pédagogique	page 3
Aide à la mise en place des séances	page 3
La démarche du livret	page 4
La situation de référence : maxi Ping / maxi échanges	page 5
Des objectifs/des situations	page 6
Fiches pédagogiques pour atteindre les comportements attendus	
• La prise de raquette	page 7
• Agir sur la balle	pages 8 à 11
• Créer des trajectoires	pages 12 à 15
• Se déplacer	pages 16 à 19
• Apprécier des trajectoires	pages 20 à 23
Les 12 ateliers du festival	pages 24 et 25

Les règles de l'activité à l'école

- Respecter les autres acteurs : partenaires, adversaires, arbitres
- Tenue adaptée

Aspect organisationnel

- Délimiter les zones de jeu

Aspect pédagogique

- Introduire les règles au fur et à mesure de leur nécessité. Adapter ces règles au comportement et au niveau des élèves
- Travailler en ateliers : ateliers en autonomie, et/ou ateliers en auto arbitrage et/ou ateliers avec élèves arbitres
- Donner la possibilité aux élèves de s'essayer de nombreuses fois
- Adapter les situations aux apprentissages visés :
- Pour l'apprentissage de la technique jouer en coopération avant de jouer en opposition

Aide à la mise en place de séances

Plan de séance possible :

- Jouer une ou plusieurs situations d'entrée dans l'activité
- Travailler un ou plusieurs objectifs d'apprentissage : travail en ateliers
- Jeu (vers le maxi Ping – maxi échanges)

Aide à l'animation d'une situation

Amener progressivement les règles du jeu

- Découvrir les règles essentielles
- Adapter les règles du jeu aux comportements des élèves

Alterner des phases de jeu et de non-jeu, pour exploiter les réponses des élèves (faire émerger les éléments permettant d'améliorer les comportements des élèves)

Temps 1 : Phases de jeu

- Pour l'enseignant, observer les réponses motrices des élèves

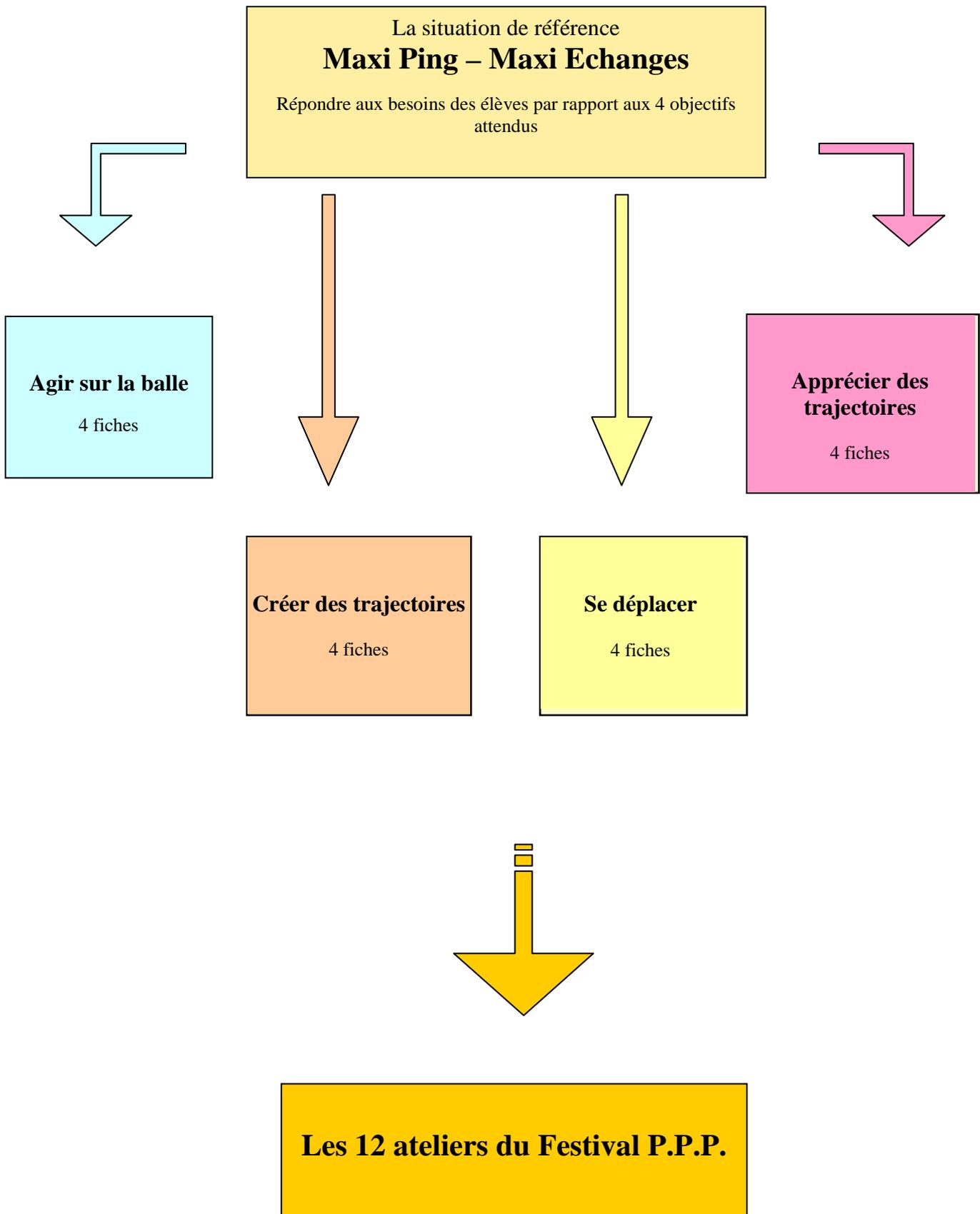
Temps 2 : Phase de non-jeu

- Analyser avec les élèves les réponses motrices (faire formuler), dégager des règles d'action

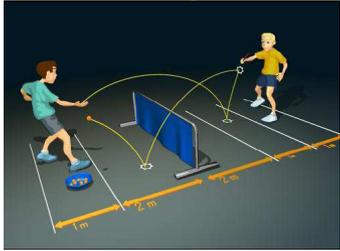
Temps 3 : Phases de jeu

- Réinvestir les règles d'action. Les vérifier
- Evaluer les progrès des élèves pour poursuivre les apprentissages visés (à l'aide de la même situation ou d'une autre)

LA DÉMARCHE DU LIVRET



SITUATION DE RÉFÉRENCE

MAXI PING - MAXI ECHANGES	
Organisation de la classe	<ul style="list-style-type: none"> • Former des groupes de 3. • 1 contre 1, plus un autre qui compte les échanges. • Mixité (les filles et les garçons doivent dans la mesure du possible se côtoyer sur les petits groupes). • La situation est coopérative et demande un travail d'équipe entre les deux partenaires de jeu.
Gymnase ou Salle de Tennis de table	<ul style="list-style-type: none"> • Délimiter autant de zones de jeu que nécessaire dans la salle ou le gymnase : 2m de large sur 4 m de long avec une séparation au milieu. 
Matériel par terrain	<ul style="list-style-type: none"> • Une balle par groupe de 3 • 2 raquettes • 1 séparation de tennis de table (pour séparer les 2 camps) • Des séparations ou des plots ou des craies pour délimiter la zone de jeu • 1 sifflet, un chronomètre
Consignes	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Faire le plus grand nombre d'échanges (aller-retour) sans faire de fautes.</p> </div> <p>Les joueurs : se renvoyer la balle un maximum de fois après un rebond au sol de chaque côté.</p> <p>Le compteur d'échange : compter le nombre d'échanges.</p>
Durée de jeu	<ul style="list-style-type: none"> • 12 minutes = 3 rotations de 4 minutes (dans chaque groupe de 3, chacun passe 8 minutes en jeu et 4 minutes au comptage).
Déroulement	<ul style="list-style-type: none"> • La balle ne peut-être retournée dans le camp opposé qu'avec la raquette. • Toutes les balles jouées à la volée interrompent immédiatement le comptage des échanges. • La balle doit toujours être retournée après un seul rebond dans sa propre partie de terrain. • Si la balle sort de l'aire de jeu, le comptage d'échanges est interrompu. • Nous retiendrons le meilleur score réalisé pour chacun après autant d'essais que le temps défini (4 mn).

DES OBJECTIFS / DES SITUATIONS

1. Agir sur la balle

- L'ascenseur page 8
- Le cerceau magique page 9
- Le bras mécanique page 10
- Le basket ping page 11

2. Créer des trajectoires

- Le jet page 12
- Le service page 13
- Le découpage page 14
- L'étau tard ou l'étau tôt page 15

3. Se déplacer

- La pie n'est pas voleuse page 16
- Le miroir page 17
- Le nénuphar page 18
- Corde à sauter page 19

4. Apprécier des trajectoires

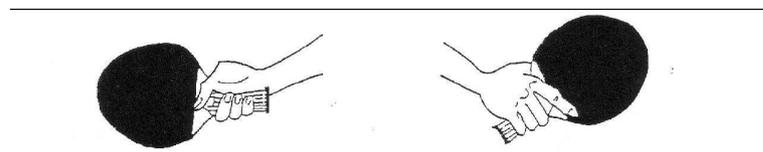
- L'échange page 20
- Le mur ou la table repliée page 21
- Le couloir infernal page 22
- Le retour page 23

LA PRISE DE RAQUETTE

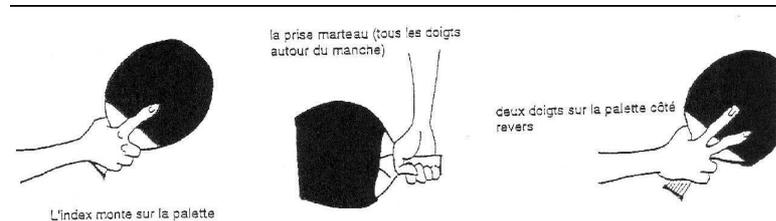
Il est primordial dès la première séance d'expliquer et de montrer aux enfants la bonne tenue de raquette.

Pour simplifier, la palette est tenue simplement entre le pouce et l'index. Les trois autres doigts se replient autour du manche sans le serrer.

Pour posséder une prise neutre, il faut bien conserver l'alignement entre le bras, l'avant bras, le poignet et la raquette. Cette dernière est le prolongement du membre.



Bonne tenue



Défauts classiques à corriger

AGIR SUR LA BALLE

Objectif : Découvrir le toucher de balle et plus précisément la rotation de balle.

L'ASCENSEUR

Dispositif :

Les enfants sont alignés le long d'un mur lisse et sont espacés d'un mètre.



Consigne :

Faire rouler la balle contre le mur avec la raquette de haut en bas et de bas en haut, puis dans un second temps, accélérer son geste pour la faire « jaillir vers le haut ».

Matériel :

- 1 balle et 1 raquette par enfant
- 1 mur lisse

Organisation de la classe:

- En ateliers
- En classe entière pour l'échauffement

Relances:

- Le déplacement de la balle de bas en haut est remplacé par des déplacements latéraux sur le mur ou sur le côté de la table de tennis de table, suivi d'une projection sur le côté.

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je frotte la balle sans l'écraser.
- Je tiens ma raquette parallèlement au mur ou légèrement ouverte vers le haut.
- Pour accélérer la balle, je donne un coup de poignée vers le haut.

APPRENDRE À AGIR SUR LA BALLE

Objectif : Découvrir le toucher de balle et plus précisément la rotation de balle avant.

LE CERCEAU MAGIQUE

Dispositif :

Matérialiser des couloirs au sol pour conduire le cerceau

Consigne :

Faire rouler un cerceau vers l'avant à l'aide de sa main, puis avec sa raquette.



Matériel :

- 1 cerceau et 1 raquette par enfant
- Des marqueurs de sol pour les couloirs

Organisation de la classe:

- En ateliers
- En classe entière pour l'échauffement

Relances:

- Conduire le cerceau sur une dizaine de mètres, puis à partir d'une marque au sol, l'envoyer le plus loin possible.
- Conduire le cerceau sur une dizaine de mètres, puis à partir d'une marque au sol, le faire passer dans une porte matérialisée par des plots.
- Lancer le cerceau vers l'avant en essayant de lui donner un effet rétro (objectif : découvrir la rotation arrière).

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je suis à la hauteur du cerceau.
- Je frotte successivement par-dessus.
- Pour accélérer le cerceau, je donne un coup de poignée vers l'avant.

APPRENDRE À AGIR SUR LA BALLE

Objectif : Découvrir les actions sur la balle et plus précisément le porter de balle.

LE BRAS MÉCANIQUE

Dispositif :



Consigne :

Réaliser des actions de bas en haut et de haut en bas avec la balle cachée dans un gobelet sur sa raquette.

Matériel :

- 1 raquette, 1 balle, 1 gobelet en plastique par enfant

Organisation de la classe:

- En ateliers
- En classe entière pour l'échauffement

Relances:

- Après un nombre important de réussite, faire l'exercice sans le gobelet.
- Idem mais avec des actions latérales (droite à gauche et gauche à droite).
- En se mettant accroupi.
- En s'asseyant ou en se relevant.
- En position coup droit (pouce vers le haut), en position revers (pouce vers le bas).

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je tiens ma raquette en pince.
- Je maintiens la raquette horizontale.
- Je ne fais pas de mouvements brusques.
- Mouvement par le bras et l'épaule.
- Je regarde la balle.

AGIR SUR LA BALLE

Objectif : Découvrir les actions sur la balle et plus précisément la frappe de balle.

LE BASKET PING

Dispositif :



Consigne :

Faire des rebonds dans un cerceau posé au sol avec sa raquette et une balle.

Matériel :

- 1 cerceau, 1 balle, 1 raquette par élève

Organisation de la classe:

- En ateliers
- En classe entière à l'échauffement

Relances:

- Se déplacer librement dans la salle en « dribblant ».
- Avec un déplacement imposé.
- Sur un tempo imposé.
- En revers.
- En alternant coup droit/revers.
- Sur la table de tennis de table (mêmes relances).
- Faire des jonglages (mêmes relances).

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je tiens ma raquette parallèle au sol.
- Je maintiens le regard sur la balle.
- Je bloque mon poignet.

CREER DES TRAJECTOIRES

Objectif : Découvrir le lancer de balle vertical (utile pour le service)

LE JET

Dispositif :



Consigne :

Après un lancer vertical, faire tomber la balle dans la bassine située en dessous de la main

Déroulement :

Réaliser l'exercice de préférence devant une table. L'élève a une balle au creux de la main gauche (pour un droitier), la raquette dans la main droite. Il lance la balle vers le haut. La balle doit retomber dans la bassine située à la verticale de la main gauche.

Matériel :

- 1 balle, 1 raquette, 1 bassine par élève, si possible une table

Organisation de la classe :

- Par ateliers de 2 ou 3 élèves

Relances :

- La main gauche est au dessus du niveau de la table.
- Faire monter la balle à la hauteur des yeux.
- Faire monter la balle au dessus de la tête.

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je pose la balle sur la paume de ma main (fait aussi partie du règlement).
- Mouvement de piston du haut vers le bas.
- Je suis la balle des yeux.

CREER DES TRAJECTOIRES

Objectif : Découvrir la trajectoire de balle d'un service.

LE SERVICE

Dispositif :



Consigne :

A la main, lancer la balle dans son cerceau situé dans son camp, afin de la faire rebondir du côté adverse.

Matériel :

- Par table, 2 cerceaux, 2 balles, 2 raquettes

Organisation de la classe :

- 4 élèves par table (2 joueurs, 2 ramasseurs)
- En ateliers

Relance :

- Avec la raquette.
- Changer le cerceau de place sur la table.
- Enlever le cerceau.

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je lance à bras cassé.
- Je lance de haut en bas.
- Je dose mon geste.
- Avec la raquette, je frappe de haut en bas.

CREER DES TRAJECTOIRES

Objectif : Placer et doser sa balle lors d'une trajectoire de balle.

Dispositif :



Matériel :

- 1 table, des balles, puis des raquettes
- 1 corde posée parallèlement au filet pour matérialiser 4 zones

Organisation de la classe :

- 4 ou 5 élèves en file indienne par table

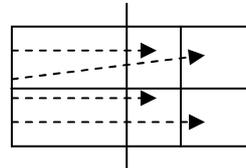
LE DÉCOUPAGE

Consigne :

A la main, envoyer successivement la balle dans les 4 zones, de l'autre côté du filet.

Déroulement :

- Les élèves en file indienne. 1 élève en face pour récupérer la balle.
- Le premier lance la balle dans la zone 1, puis fait le tour de table pour récupérer la balle du suivant.
- Le suivant lance à son tour...



Relances :

- Varier la taille des zones.
- Varier son placement de départ (au centre, sur le côté gauche, sur le côté droit, plus près, plus loin...).
- Frapper avec une raquette.
- La zone à viser est annoncée par le ramasseur.
- Le réaliser sous forme de service (1 rebond dans son camp).
- Lancer à la cuillère (de bas en haut).

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je lance à bras cassé.
- Je lance de haut en bas.
- Je dose mon geste.
- Avec la raquette, je frappe parallèlement à la table.

CREER DES TRAJECTOIRES

Objectif : Découvrir et apprécier des trajectoires de balle.

L'ÉTAU TARD OU L'ÉTAU TÔT

Dispositif :



Consigne :

A la main, les élèves sur les extérieurs de l'étau doivent s'échanger la balle. L'élève du milieu doit intercepter la balle avec sa raquette.

Déroulement :

L'exercice se fait par trois, un élève se place entre 2 séparations et les 2 autres se placent de chaque côté. Les 2 élèves doivent s'envoyer la balle sans que celui du milieu ne puisse l'attraper.

Matériel :

- 2 séparations (bancs par exemple), 1 balle, 1 raquette (puis 2 autres pour la relance)

Organisation de la classe :

- En ateliers

Relances :

- Les échanges avec une raquette.
- Élargir ou rétrécir « l'étau ».

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- L'intercepteur doit se placer entre les 2 joueurs, ne pas quitter la balle des yeux et agir dès que la balle est au dessus de la 1^{ère} séparation.
- Pour les échanges, je varie les trajectoires pour surprendre l'intercepteur.

APPRENDRE À SE DEPLACER

Objectif : Travailler les déplacements latéraux.

LA PIE N'EST PAS VOLEUSE

Dispositif :



Consigne :

Vider sa cuvette en déplaçant les balles une par une dans celle à sa droite.

Déroulement :

Placer une cuvette avec 5 à 10 balles (même nombre pour tous) sur chaque demi-table. Chaque enfant prend une balle (à la main) dans sa propre cuvette et l'amène dans la cuvette de son camarade de droite, puis revient à sa bassine pour prendre une nouvelle balle et recommence. Les déplacements se font en pas chassés.

Matériel :

- 3 tables de tennis de table (ou autre), 6 bassines, 5 à 10 balles (ou objets) par bassine

Organisation de la classe :

- En ateliers (6 élèves à adapter selon le nombre de tables)

Relances :

- Inverser le sens de déplacements.
- Varier les espacements des bassines.

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je garde les épaules parallèles à l'axe du déplacement.
- Je me déplace en pas chassés, jambes semi-fléchies.

APPRENDRE À SE DÉPLACER

Objectif : Réaliser des déplacements latéraux ou avant/arrière en fonction d'une information (donnée par le meneur).

Dispositif :



Matériel :

- aucun

Organisation de la classe :

- En classe entière à l'échauffement

LE MIROIR

Consigne :

Reproduire les déplacements du meneur.

Déroulement :

Un enfant (le meneur) est face à ses camarades et regarde l'adulte. Celui-ci fait signe (pas de mots) au meneur de se déplacer vers la droite, la gauche, vers l'avant ou l'arrière. Les autres élèves doivent suivre le mouvement du meneur sans regarder l'adulte.

Relances :

- L'adulte se trouve face aux élèves et dirige par gestes, par des mots,...

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je fais des pas chassés pour les déplacements latéraux.
- Je suis attentif pour réagir aux consignes.
- Je connais ma gauche, ma droite lors des consignes verbales.

APPRENDRE À SE DÉPLACER

Objectif : Travailler les appuis et la coordination des membres inférieurs.

LE NÉNUPHAR

Dispositif :



Consigne :

Traverser la rivière en posant les pieds sur les nénuphars.

Déroulement :

L'enfant se déplace vers l'avant, en mettant successivement son pied gauche (dans le cerceau gauche) et son pied droit dans le cerceau droit.

Matériel :

- une quinzaine de cerceaux plats de préférence

Organisation de la classe :

- En ateliers

Relances :

- Le faire de plus en plus vite.
- Varier les espaces entre les cerceaux.
- Le faire à pieds joints, à cloche-pied,...
- Interdire de poser le pied dans un cerceau d'une certaine couleur.

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- J'avance en posant l'avant du pied et non pas pieds à plats ou trop sur la pointe.

APPRENDRE À SE DEPLACER

Objectif : Travailler les appuis et la coordination.

LA CORDE À SAUTER

Dispositif :



Consigne :

Réaliser un maximum de sauts à la corde pieds joints en 1 minute.

Matériel :

- 1 corde / élève

Organisation de la classe :

- En ateliers ou classe entière à l'échauffement

Relances :

- Le réaliser en avançant.
- En alternant les pieds, à cloche-pied,...

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je suis sur l'avant des pieds (attention : pas sur la pointe du pied).

APPRENDRE À APPRECIER DES TRAJECTOIRES

Objectif : Apprécier les trajectoires, coordonner ses mouvements.

L'ÉCHANGE

Dispositif :



Consigne :

Réaliser le plus grand nombre d'échanges sans faire tomber la balle.

Déroulement :

Les élèves par 2 derrière 2 lignes distantes d'environ 1m50/2m. Ils s'échangent la balle à la main.

Matériel :

- 1 balle pour 2 élèves, 2 raquettes pour la relance

Organisation de la classe :

- En ateliers ou classe entière

Relances :

- Augmenter ou diminuer l'écart entre les élèves.
- Varier les types de balles (balle en mousse, de tennis, petits ballons,...).
- Réception à une main.
- L'envoi se fait à la main, le renvoi avec une raquette (on compte les réussites). Passeur coopérateur : lancer à la cuillère. Puis varier les trajectoires des lancers (courbes ou rectilignes).

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je suis la balle des yeux.
- J'attrape la balle avec les 2 mains.

APPRENDRE À APPRECIER DES TRAJECTOIRES

Objectif : Apprécier les trajectoires, coordonner ses mouvements.

LE MUR OU LA TABLE REPLIÉE

Dispositif :



Consigne :

Réaliser le maximum de rebonds au mur (ou sur la table) en rattrapant la balle.

Déroulement :

L'élève envoie une balle au sol pour qu'elle rebondisse contre un mur et la rattrape.

Matériel :

- 1 table (pliable à moitié) ou 1 mur, 1 balle par élève, puis 1 raquette par élève

Organisation de la classe :

- En ateliers ou classe entière

Relances :

- Varier les tailles et natures de balles pour faciliter la réception.
- Attraper la balle avec une seule main.
- Lancer la balle avec la main et la toucher avec la raquette.
- Lancer la balle avec la raquette et la toucher avec la raquette.

Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je suis la balle des yeux.
- Je prépare mes mains pour la réception de la balle dès la fin du lancer.
- J'attrape la balle avec les 2 mains.

APPRENDRE À APPRECIER DES TRAJECTOIRES

Objectif : Apprécier des trajectoires.

LE COULOIR INFERNAL

Dispositif :



Matériel :

- De nombreuses balles, des marqueurs pour délimiter un couloir de 2 mètres de large (environ), des bancs ou des séparations, ...

Organisation de la classe :

- En ateliers : 2 équipes de 4

Consigne :

- Pour les promeneurs : traverser sans être touchés par les balles.
- Pour les lanceurs :
 - ❖ d'un côté, envoyer les balles en l'air pour qu'elles retombent dans le couloir (pas directement sur les joueurs)
 - ❖ de l'autre côté, envoyer les balles en les faisant rebondir au sol dans le couloir.

Déroulement :

- 2 équipes : les promeneurs et les lanceurs
- Les promeneurs traversent chacun leur tour le couloir en marchant.
- Les lanceurs sont placés par deux de chaque côté du couloir pour lancer des balles.

Relances :

- Réaliser l'exercice avec différentes balles (ping-pong, balle de tennis en mousse, ballons de baudruche, ...).
- Elargir ou rétrécir le couloir.
- Varier la vitesse de traversée (plus ou moins vite).
- Attraper ou toucher le maximum de balles pendant la traversée.

Règle d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je suis la balle des yeux.

APPRENDRE À APPRECIER DES TRAJECTOIRES

Objectif : Apprécier les trajectoires, coordonner ses mouvements.

LE RETOUR

Dispositif :



Consigne :

Après le rebond, renvoyer la balle dans le camp de l'enseignant.

Déroulement :

- Les élèves sont en file indienne et jouent chacun leur tour une balle envoyée par l'enseignant.
- L'enseignant envoie la balle directement dans le camp adverse (à la main ou avec une raquette). Il cherchera à ce que sa balle sorte du plateau après le rebond dans le camp de l'élève (plus facile pour l'élève).
- L'élève retourne la balle à l'aide de sa raquette dans le camp de l'enseignant. Il récupère sa balle et retourne se placer en fin de file.

Matériel :

- 1 table, 2 raquettes, une trentaine de balle, 1 bassine

Organisation de la classe :

- En ateliers (4 à 6 élèves)

Relances :

- Commencer par le revers, puis éventuellement continuer avec le coup droit.
- Enchaîner plusieurs échanges.

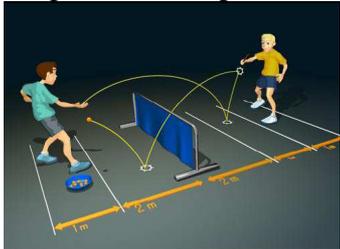
Règles d'actions (ce qu'il faut faire pour réaliser la tâche) à faire émerger avec les élèves :

- Je suis la balle des yeux.
- Je joue la balle au sommet du rebond.
- J'oriente ma raquette pour corriger la trajectoire :
 - Si ma trajectoire est plongeante, j'ouvre ma raquette (incliner légèrement la raquette vers le haut).
 - Si ma trajectoire est trop montante, je ferme ma raquette (incliner légèrement la raquette vers le sol).
- Je joue en avançant sur la balle (ne pas attendre qu'elle arrive dans la raquette).

LES 12 ATELIERS DU FESTIVAL

- Le maxi Ping – maxi échanges
- Accrocher la balle
- Le château fort
- La navette
- Le parcours d'habileté
- Le jardinier
- La voiture
- Le robot
- Les services placés
- Les jonglages
- Le garçon de café
- Le gardien de but

Un atelier du Festival

MAXI PING - MAXI ECHANGES	
Organisation de la classe	<ul style="list-style-type: none"> • Former des groupes de 3. • 1 contre 1, plus un autre qui compte les échanges. • Mixité (les filles et les garçons doivent dans la mesure du possible se côtoyer sur les petits groupes). • La situation est coopérative et demande un travail d'équipe entre les deux partenaires de jeu.
Gymnase ou Salle de Tennis de table	<ul style="list-style-type: none"> • Délimiter autant de zones de jeu que nécessaire dans la salle ou le gymnase : 2m de large sur 4 m de long avec une séparation au milieu. 
Matériel par terrain	<ul style="list-style-type: none"> • Une balle par groupe de 3 • 2 raquettes • 1 séparation de tennis de table (pour séparer les 2 camps) • Des séparations ou des plots ou des craies pour délimiter la zone de jeu • 1 sifflet, un chronomètre
Consignes	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> Faire le plus grand nombre d'échanges (aller-retour) sans faire de fautes. </div> <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs : renvoyer la balle dans le camp adverse après un rebond au sol dans son camp un maximum de fois. • Le compteur d'échange : se concentrer sur ce que font les deux joueurs et additionner le nombre d'échanges.
Durée de jeu	<ul style="list-style-type: none"> • 12 minutes = 3 rotations de 4 minutes (dans chaque groupe de 3, chacun passe 8 minutes en jeu et 4 minutes au comptage).
Déroulement	<ul style="list-style-type: none"> • La balle ne peut-être retournée dans le camp opposé, que par sa propre raquette. • Toutes les balles jouées à la volée interrompent immédiatement le comptage des échanges. • La balle doit toujours être retournée après un seul rebond dans sa propre partie de terrain. • Si la balle sort de l'aire de jeu, le comptage d'échanges est interrompu. • Nous retiendrons le meilleur score réalisé pour chacun après autant d'essais que le temps défini (4 mn).