

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances au coup droit afin de mieux se défendre face à des balles courtes et longues



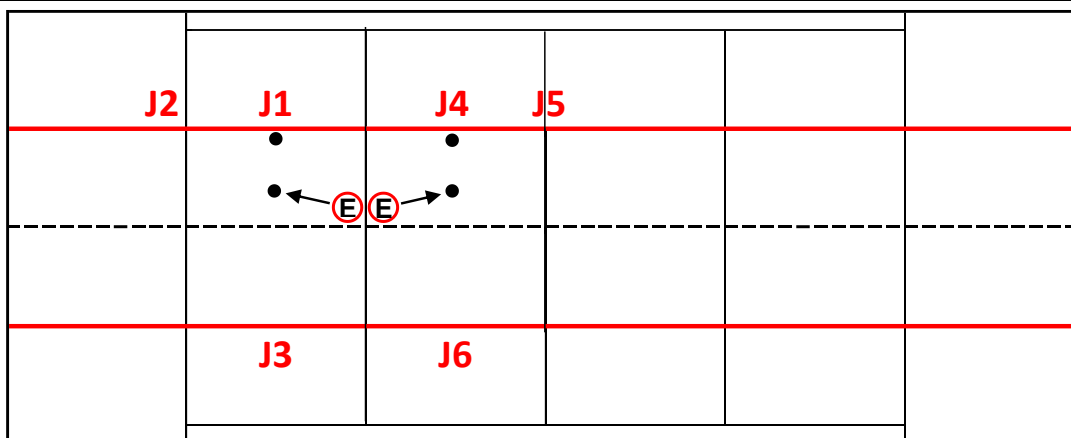
TEMPS : 12 minutes (AB, ABM) – Coup droit : balles courtes

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- | | |
|----------------------------|--|
| A) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> préparer la raquette à 0 avant le déplacement. |
| B) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> balle courte : avancer de côté. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> frapper la balle de bas vers le haut. |

Synthèse : *Préparer la raquette à 0, avancer de côté et frapper la balle dans la zone de confort.*

EXERCICE



- | | |
|-------------------------------------|--|
| Envoi : | L'enseignant lance une balle arquée dans la zone de la cible courte au coup droit de J1. |
| Projection : | J1 retourne la balle (sans jongleries) et poursuit l'échange (avec jongleries) avec J3. |
| Mobilité : | Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit (sur la 1 ^{re} balle reçue) préparer la raquette à 0 et avancer de côté.
À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2. |
| Système de pointage : | <ul style="list-style-type: none"> Option n° 1 : aucun. Option n° 2 : 1 point est marqué pour le trio lorsqu'il y a 3 échanges consécutifs avec jongleries. Le trio qui marque le plus de points en 4 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 4 minutes. |
| Considérations (au besoin) : | <ul style="list-style-type: none"> rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact. |