

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



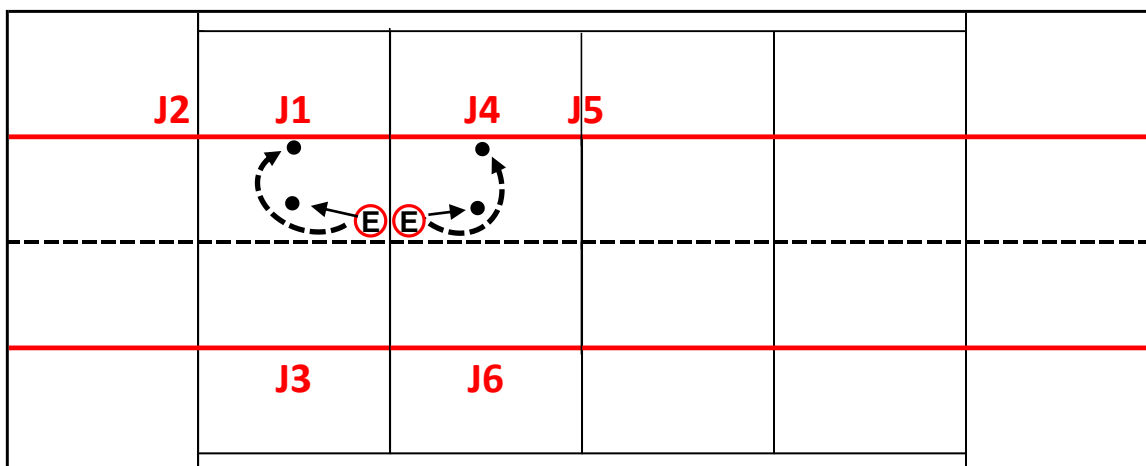
TEMPS : 12 minutes (ABM) – Coup droit : balles courtes ou longues

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; balle longue : reculer de côté. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> frapper la balle dans la zone de confort. |

Synthèse : *Préparer la raquette à 0, reculer ou 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 ou longue au coup droit de J1. |
| Projection : | J1 freine, jongle, retourne et joue le point (avec jongleries) face à J3. |
| Mobilité : | <p>Pour avoir le droit de jouer le point (avec jongleries), J1 doit (sur 1^{re} balle reçue) identifier courte ou longue avant le bond de la balle.</p> <p>À la fin du point, J1 laisse la place à J2.</p> |
| Système de pointage : | Le joueur 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"> assurez-vous que les élèves préparent la raquette avant le positionnement à la balle. |
|-------------------------------------|---|