

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



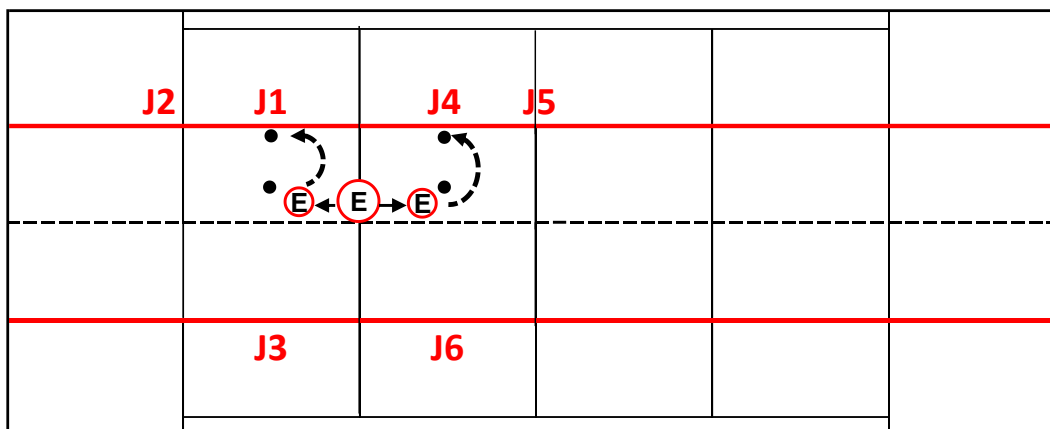
TEMPS : 12 minutes (AB) – Revers : balles longues

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 longue : reculer 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, reculer 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 longue au revers de J1. |
| Projection : | J1 recule, freine, jongle, retourne la balle et poursuit l'échange (avec jongleries) avec J3. |
| Mobilité : | <p>Pour avoir le droit de poursuivre l'échange (avec jongleries), J1 doit (sur 1^{re} balle reçue) préparer la raquette à 0 et reculer de côté.</p> <p>À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.</p> |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 4 minutes. |
| Considérations (au besoin) : | <ul style="list-style-type: none"> rappeler aux élèves l'importance de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact. |