

## ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement



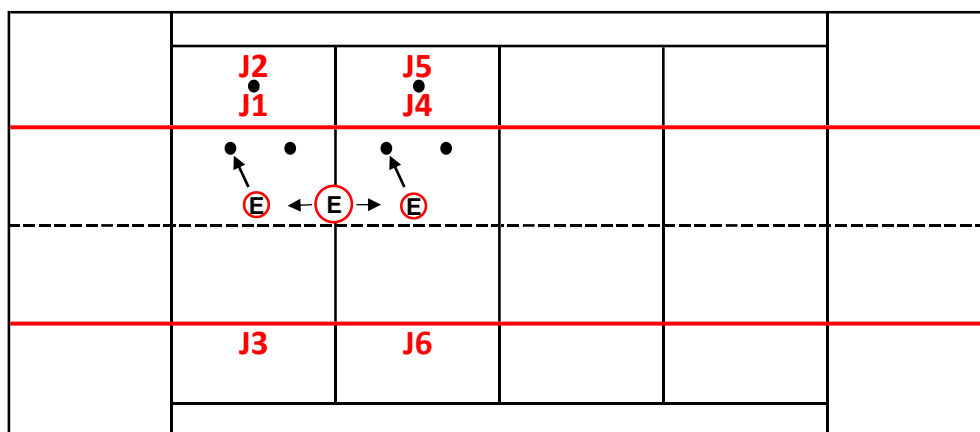
**TEMPS : 12 minutes (AB, ABM) – Balles loin à droite**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>A) Préparation :</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>préparer la raquette à 0.</li> </ul>  |
| <b>B) Positionnement :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>déplacement : pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite).</li> </ul> |
| <b>C) La Frappe :</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>frapper la balle de bas vers le haut.</li> </ul>  |

**Synthèse :** *Préparer la raquette à 0, se déplacer vers la balle et frapper la balle dans la zone de confort.*

### EXERCICE



- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Envoi :</b>                      | L'enseignant envoie 1 balle arquée loin à la droite de J1.  |
| <b>Projection :</b>                 | J1 freine, jongle et poursuit l'échange (avec jongleries) avec J3.  |
| <b>Mobilité :</b>                   | Pour avoir le droit de poursuivre l'échange (avec jongleries), J1 doit préparer la raquette à 0 avant le déplacement vers la balle.<br>À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.  |
| <b>Système de pointage :</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Option n° 1 : aucun.</li> <li>Option n° 2 : 1 point pour l'équipe lorsqu'il y a 4 échanges consécutifs (avec jongleries). L'équipe qui fait le plus de points en 4 minutes.</li> </ul>             |
| <b>Rotation :</b>                   | Changer les rôles chaque 4 minutes.   |
| <b>Considérations (au besoin) :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact;</li> <li>encourager les élèves à maintenir la balle dans la 2<sup>e</sup> fenêtre lors des échanges.</li> </ul> |