

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



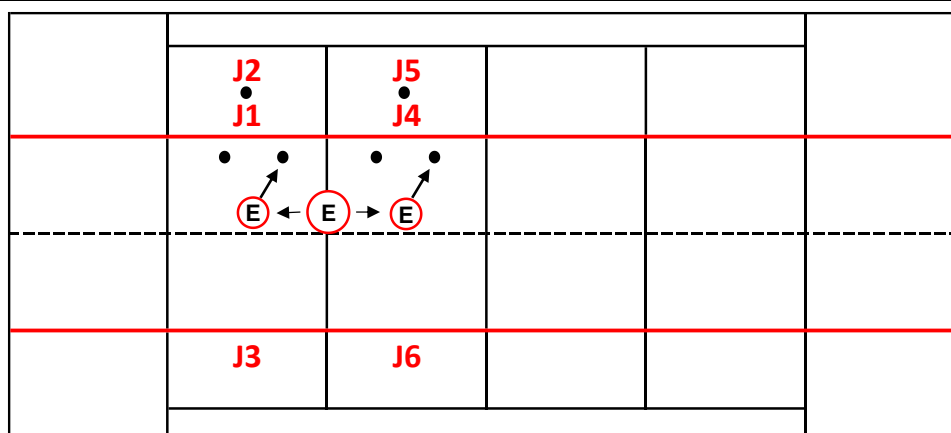
TEMPS : 12 minutes (ABM) – Balles loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

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

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle arquée loin à la gauche de J1.
Projection :	J1 freine, jongle et dispute le point (avec jongleries) face à J3.
Mobilité :	<p>Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit préparer la raquette à 0 avant le déplacement vers 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 point en 4 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 4 minutes.

Considérations (au besoin) :

- lors de la dispute du point, assurez-vous que les élèves maintiennent la balle dans la 2^e fenêtre. Dans le cas contraire, l'enseignant peut donner un point au joueur non fautif.