

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



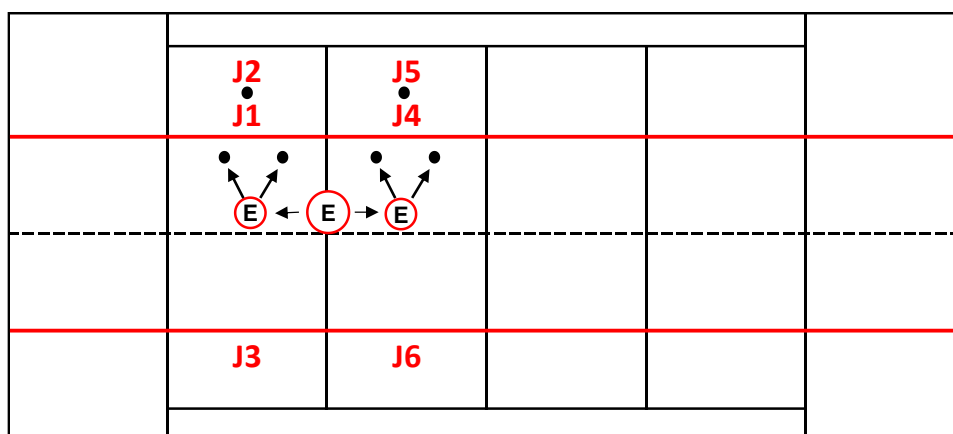
**TEMPS : 12 minutes (ABM) – Balles loin à droite ou gauche**

**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 une balle arquée loin à la droite ou à la gauche de J1.   |
| <b>Projection :</b>          | J1 freine, jongle et dispute le point (avec jongleries) face à J3.  |
| <b>Mobilité :</b>            | Pour avoir le droit de disputer le point (avec jongleries), J1 doit identifier coup droit ou revers avant la frappe de la balle.<br>À la fin du point, J1 laisse la place à J2. |
| <b>Système de pointage :</b> | Le joueur qui marque le plus de point en 4 minutes.   |
| <b>Rotation :</b>            | Changer les rôles chaque 4 minutes.   |

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Considérations (au besoin) :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>lors de la dispute du point, assurez-vous que les élèves maintiennent la balle dans la 2<sup>e</sup> fenêtre. Dans le cas contraire, l'enseignant peut donner un point au joueur non fautif.</li> </ul> |
|-------------------------------------|--|