

ADAPTATION, apprendre à mieux se défendre face à des balles plus rapides



TEMPS : 15 minutes (AB) – Coup droit, recevoir des balles plus rapides

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

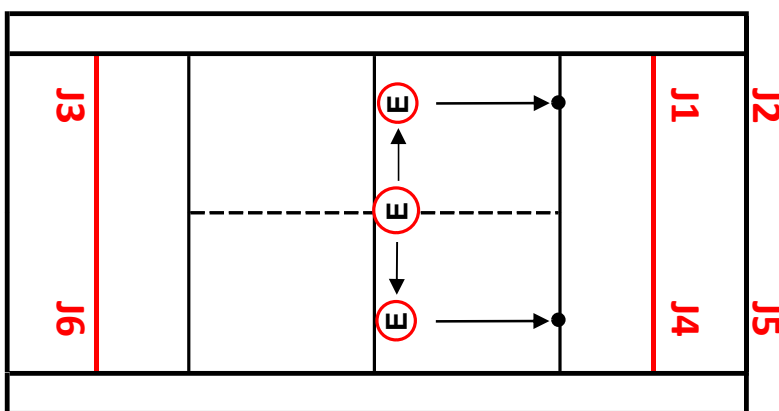
- préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle;
- maintenir préparation compacte.

B) La Frappe :

- frapper avec le corps (rotation hanches et épaules);
- point d'impact à l'avant (horizontal).

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle, frapper la balle à l'avant du corps (horizontal).*

EXERCICE



Envoi :

L'enseignant envoie une balle rapide (trajectoire plus directe donc 1^{re} fenêtre) sur la cible au sol sur le coup droit de J1.

Projection :

En position d'attente, J1 retourne et poursuit l'échange avec J3.

Mobilité :

Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle.

À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.

Rotation :

Changer le joueur seul à chaque 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- l'enseignant doit s'assurer que les envois de balles tombent dans la région de la cible afin que les joueurs reçoivent des balles plus rapides et non des balles plus rapides et profondes. Pour cette raison, l'envoi devra se faire dans la 1^{re} fenêtre. Favoriser un envoi au-dessus de la tête (comme lanceur baseball);
- rappeler, au besoin, aux élèves l'importance de préparer corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle.

ADAPTATION, apprendre à mieux se défendre face à des balles plus rapides



TEMPS : 15 minutes (AB) – Coup droit, recevoir des balles plus rapides

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

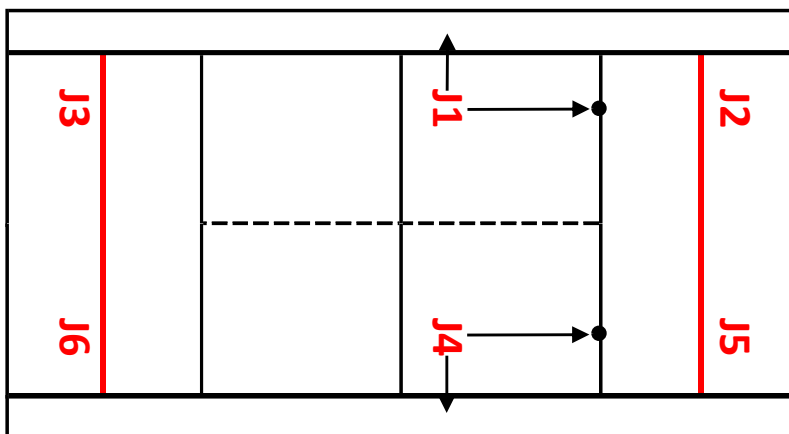
- préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle;
- maintenir préparation compacte.

B) La Frappe :

- frapper avec le corps (rotation hanches et épaules);
- point d'impact à l'avant (horizontal).

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle, frapper la balle à l'avant du corps (horizontal).*

EXERCICE



Envoi :

J1 envoie une balle rapide (trajectoire plus directe donc 1^{re} fenêtre) sur la cible au sol sur le coup droit de J1.

Projection :

En position d'attente, J2 retourne et poursuit l'échange avec J3.

Mobilité :

Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J2 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle.

Rotation :

Changer le joueur seul à chaque 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- l'élève doit s'assurer que les envois de balles tombent dans la région de la cible afin que les joueurs reçoivent des balles plus rapides et non des balles plus rapides et profondes. Pour cette raison, l'envoi devra se faire dans la 1^{re} fenêtre. Favoriser un envoi au-dessus de la tête (comme lanceur baseball);
- rappeler, au besoin, aux élèves l'importance de préparer corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle.