

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



TEMPS : 20 minutes – Coup droit ou revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

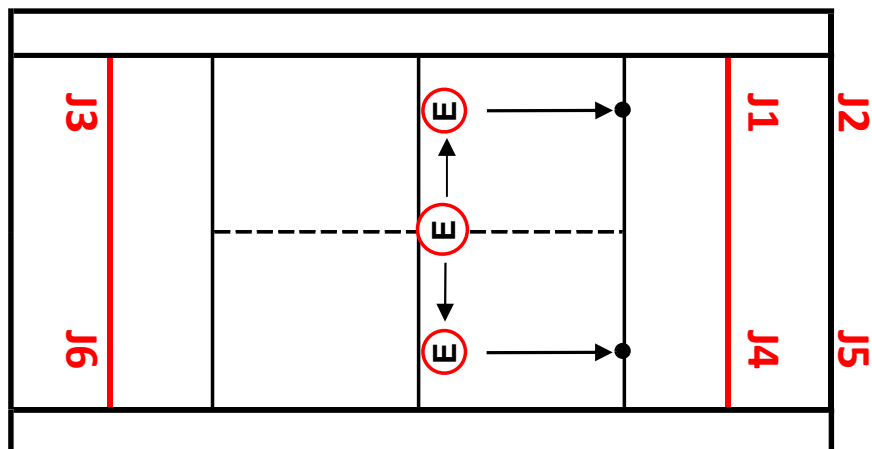
- préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle;
- maintenir préparation compacte.

B) La Frappe :

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

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, 1^{re} fenêtre) en direction de la cible au sol sur le coup droit ou le revers de J1.

Projection :

J1 retourner la balle et dispute le point avec J3.

Mobilité :

Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle.
À la fin du point, J1 laisse la place à J2.

Système de pointage :

Premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points remplacera le joueur seul.

Considérations (au besoin) :

- rappeler 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 : 20 minutes – Coup droit ou revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

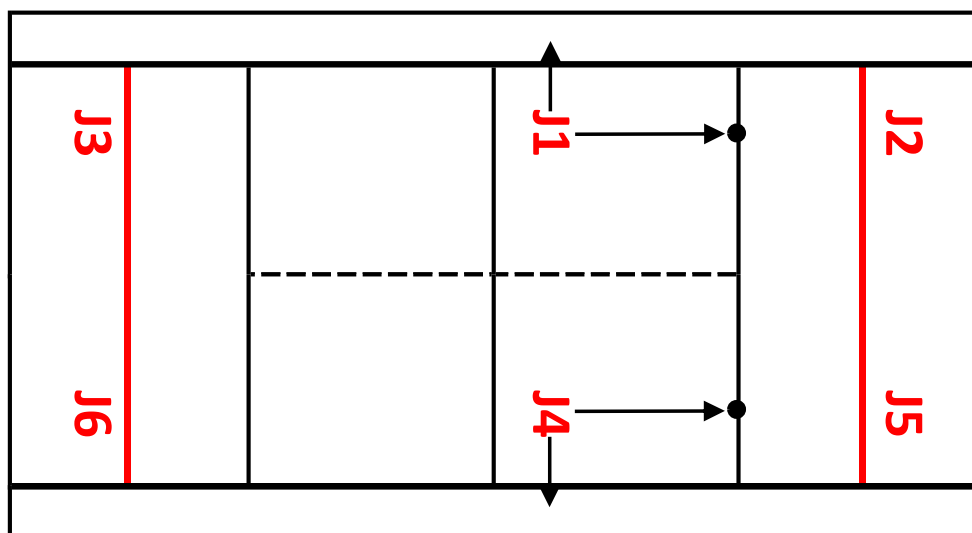
- préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle;
- maintenir préparation compacte.

B) La Frappe :

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

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, 1^{re} fenêtre) en direction de la cible au sol sur le coup droit ou le revers de J2.

Projection :

J2 retourner la balle et dispute le point avec J3.

Mobilité :

Pour avoir le droit de disputer le point, J2 doit identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle.

Système de pointage :

Premier joueur qui marque 3 points remplacera le joueur seul.

Considérations (au besoin) :

- rappeler, au besoin, aux élèves l'importance de préparer corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle.