

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances et directions afin d'améliorer les déplacements latéraux et avant-arrière



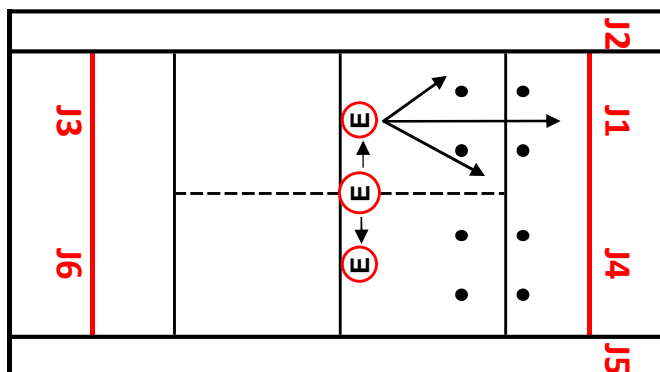
TEMPS : 15 minutes – Prépare, positionne, frappe

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- | | |
|----------------------------|--|
| A) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle. |
| B) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> se déplacer et se placer à la balle. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> frapper la balle dans la zone de confort. |

Synthèse : Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C), se positionner et frapper la balle dans la zone de confort.

EXERCICE



- | | |
|------------------------------|---|
| Envoi : | L'enseignant envoie 1 balle arquée à l'extérieur du carré de cibles à J1. |
| Projection : | J1 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3. |
| Mobilité : | <p>À chaque coup dans l'échange, les joueurs doivent dire s'ils ont frappé, oui ou non, la balle dans la zone de confort du point d'impact.</p> <p>À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.</p> |
| Système de pointage : | <ul style="list-style-type: none"> Option n° 1 : aucun. Option n° 2 : chaque échange de 6 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 5 minutes. |

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Considérations (au besoin) : | <ul style="list-style-type: none"> assurez-vous que les élèves respectent les 3 étapes de l'exécution (prépare, positionne et frappe); rappeler aux élèves de frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules). |
|-------------------------------------|--|

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances et directions afin d'améliorer les déplacements latéraux et avant-arrière



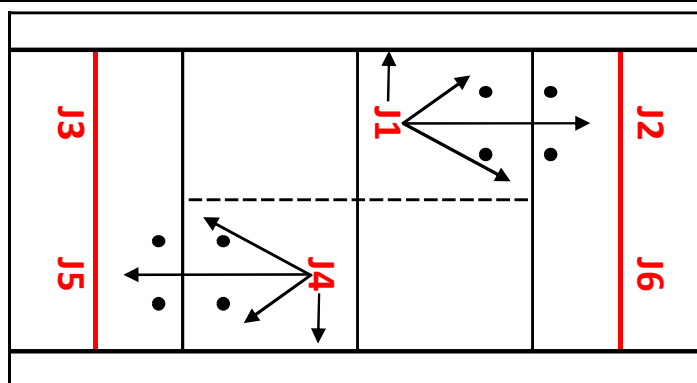
TEMPS : 15 minutes – Prépare, positionne, frappe

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- | | |
|----------------------------|--|
| A) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle. |
| B) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> se déplacer et se placer à la balle. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> frapper la balle dans la zone de confort. |

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C), se positionner et frapper la balle dans la zone de confort.*

EXERCICE



- | | |
|-------------------------------------|--|
| Envoi : | J1 envoie 1 balle arquée à l'extérieur du carré de cibles à J2. |
| Projection : | J2 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3. |
| Mobilité : | À chaque coup dans l'échange, les joueurs doivent dire s'ils ont frappé, oui ou non, la balle dans la zone de confort du point d'impact. |
| Système de pointage : | <ul style="list-style-type: none"> Option n° 1 : aucun. Option n° 2 : chaque échange de 6 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 5 minutes. |
| Considérations (au besoin) : | <ul style="list-style-type: none"> assurez-vous que les élèves respectent les 3 étapes de l'exécution (prépare, positionne et frappe); rappeler aux élèves de frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules). |