

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances au coup droit afin de mieux se défendre face à des balles courtes et longues



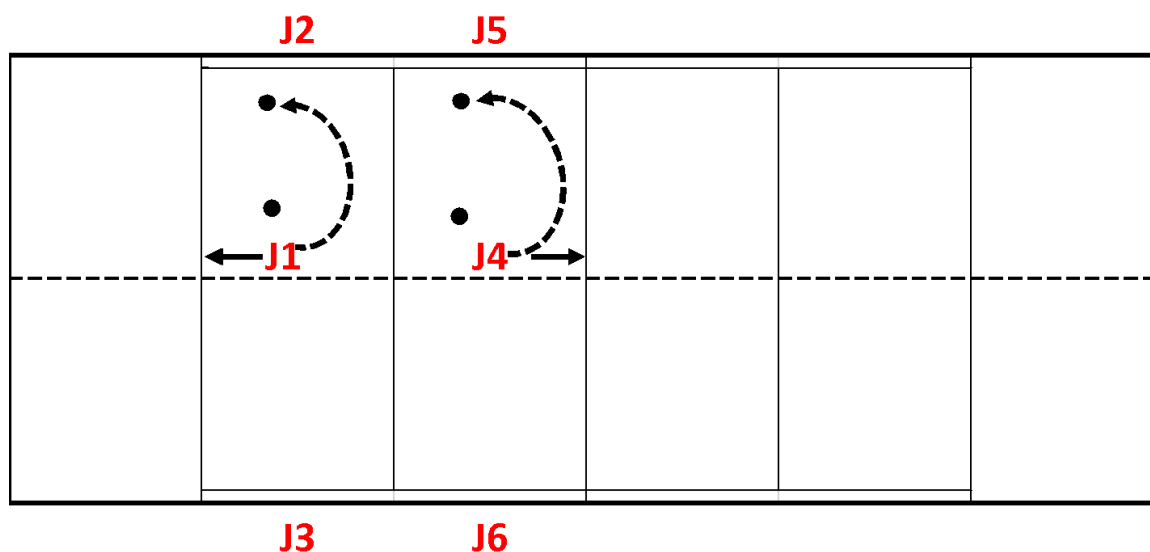
TEMPS : 9 minutes (AB) – Coup droit : balles longues

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- | | |
|----------------------------|---|
| A) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette à -1 avant le déplacement. |
| B) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> balle longue : reculer de côté. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> la frappe du corps (rotation hanches et épaules). |

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), reculer de côté et frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*


EXERCICE



- | | |
|---------------------|---|
| Envoi : | J1 lance une balle arquée dans la zone de la cible longue au coup droit de J2. Après son envoi, J1 doit se déplacer à l'extérieur du terrain. |
| Projection : | J2 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3. |
| Mobilité : | Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J2 doit (sur 1 ^{re} balle reçue) préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1) et ensuite reculer de côté. |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 3 minutes. |

| | |
|-------------------------------------|---|
| Considérations (au besoin) : | <ul style="list-style-type: none"> lors de la frappe, rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone du confort du point d'impact. |
|-------------------------------------|---|

Rouge 1 – 6.1 FEED

| | |
|--|---|
| ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances au coup droit afin de mieux se défendre face à des balles courtes et longues |  |
|--|---|

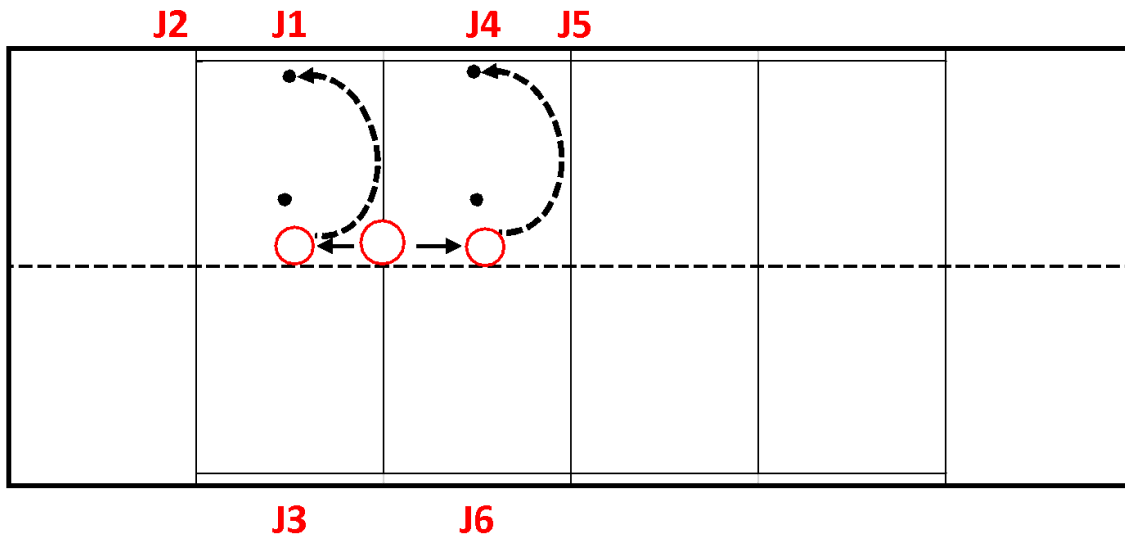
TEMPS : 9 minutes (AB) – Coup droit : balles longues

POINTS D'ENSEIGNEMENT

| | |
|----------------------------|---|
| A) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette à -1 avant le déplacement. |
| B) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> balle longue : reculer de côté. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> la frappe du corps (rotation hanches et épaules). |

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), reculer de côté et frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



| | |
|---------------------|--|
| Envoi : | L'enseignant lance une balle arquée dans la zone de la cible longue au coup droit de J1. |
| Projection : | J1 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3. |

| | |
|-------------------------------------|--|
| Mobilité : | <p>Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit (sur 1^{re} balle reçue) préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1) et ensuite reculer de côté.</p> <p>À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.</p> |
| Rotation : | <p>Changer les rôles chaque 3 minutes.</p> |
| | |
| Considérations (au besoin) : | <ul style="list-style-type: none">• lors de la frappe, rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone du confort du point d'impact. |
| | |