

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



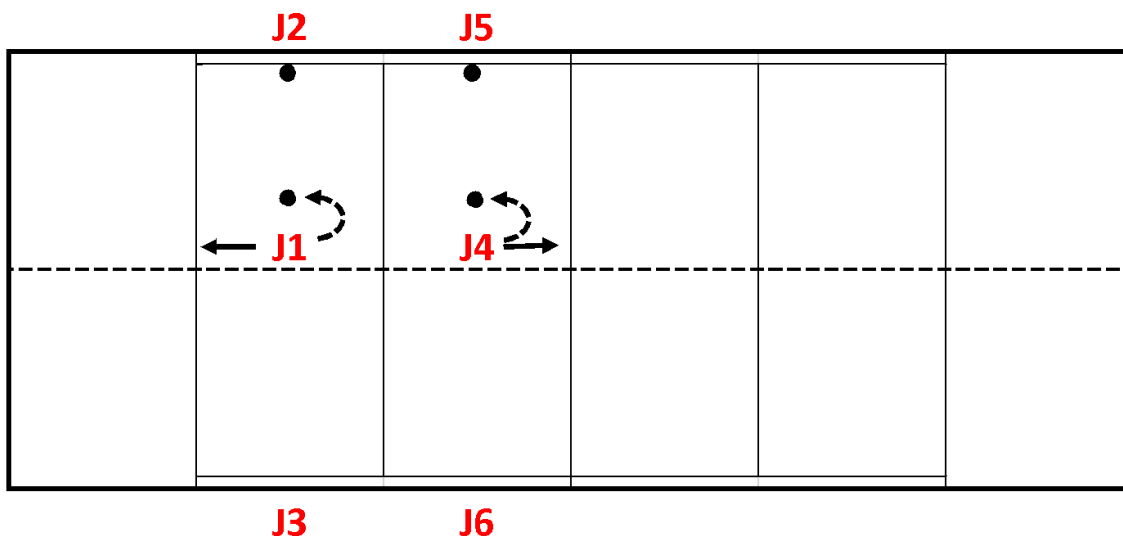
**TEMPS : 9 minutes (AB) – Coup droit : balles courtes**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

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


### EXERCICE



- |                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Envoi :</b>      | J1 lance une balle arquée dans la zone de la cible courte au coup droit de J2.  |
| <b>Projection :</b> | J2 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.   |
| <b>Mobilité :</b>   | Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J2 doit (sur 1 <sup>re</sup> balle reçue) préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1) et ensuite avancer de côté. |
| <b>Rotation :</b>   | Changer les rôles chaque 3 minutes.   |

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

Rouge 1 – 6.2 FEED

<p><b>ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances au coup droit afin de mieux se défendre face à des balles courtes et longues</b></p>	
---	---

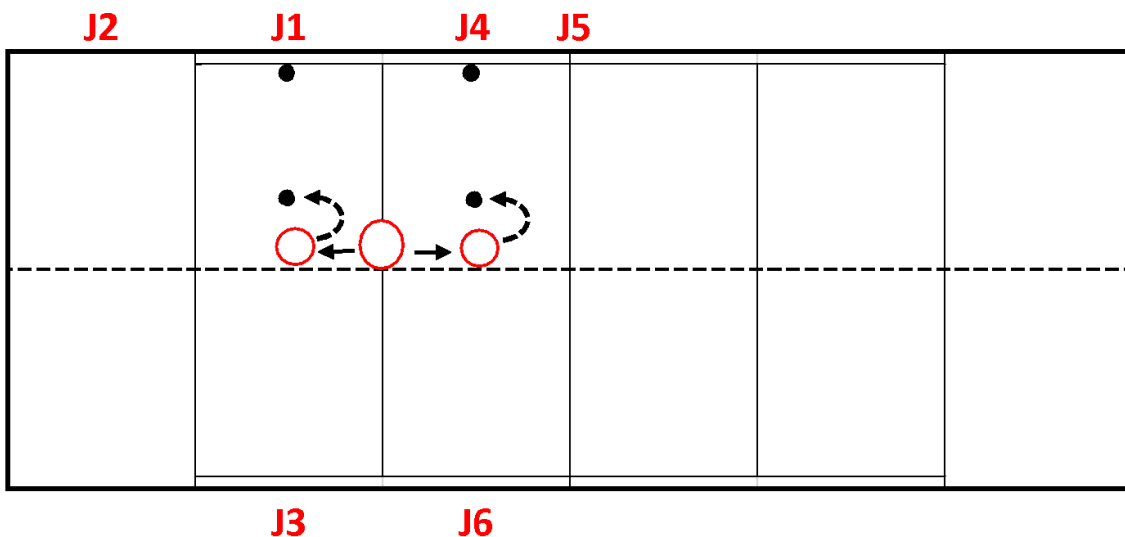
**TEMPS : 9 minutes (AB) – Coup droit : balles courtes**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

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

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

**EXERCICE**



<b>Envoi :</b>	L'enseignant lance une balle arquée dans la zone de la cible courte au coup droit de J1.
<b>Projection :</b>	J1 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.

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