

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



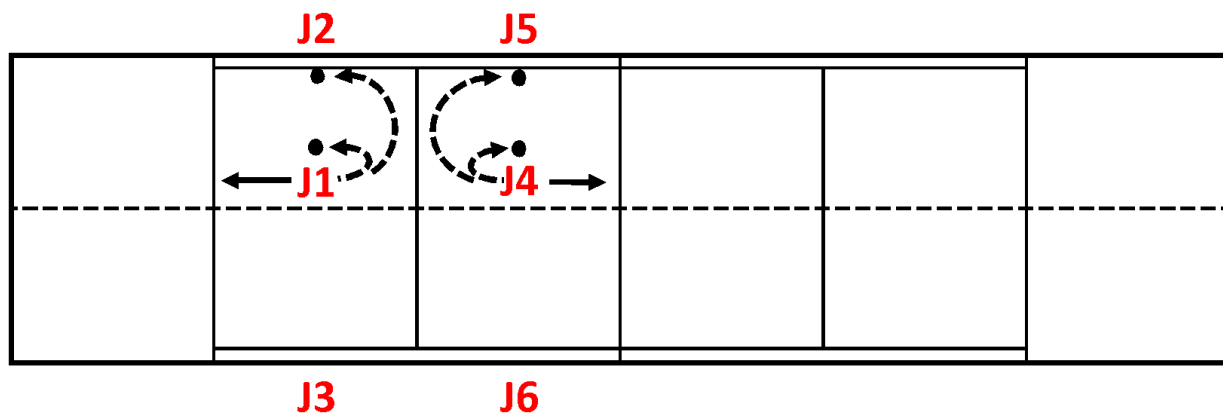
TEMPS : 12 minutes (ABM) – Coup droit : balles longues ou balles courtes

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 courte : avancer de côté; • balle longue : reculer de côté. • |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> • la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules). |

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), reculer ou avancer 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 ou courte au coup droit de J2. |
| Projection : | J2 retourne la balle et joue le point face à J3. |
| Mobilité : | Pour avoir le droit de jouer le point, J2 doit (sur 1 ^{re} balle reçue) préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le déplacement vers la balle. |
| Système de pointage : | Le joueur qui marque le plus de points en 4 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 4 minutes. |

Considérations (au besoin) :	<ul style="list-style-type: none"> • lors de la dispute du point, obliger les élèves à maintenir la balle dans la 2^e fenêtre.

Rouge 1 – 6.3 FEED

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

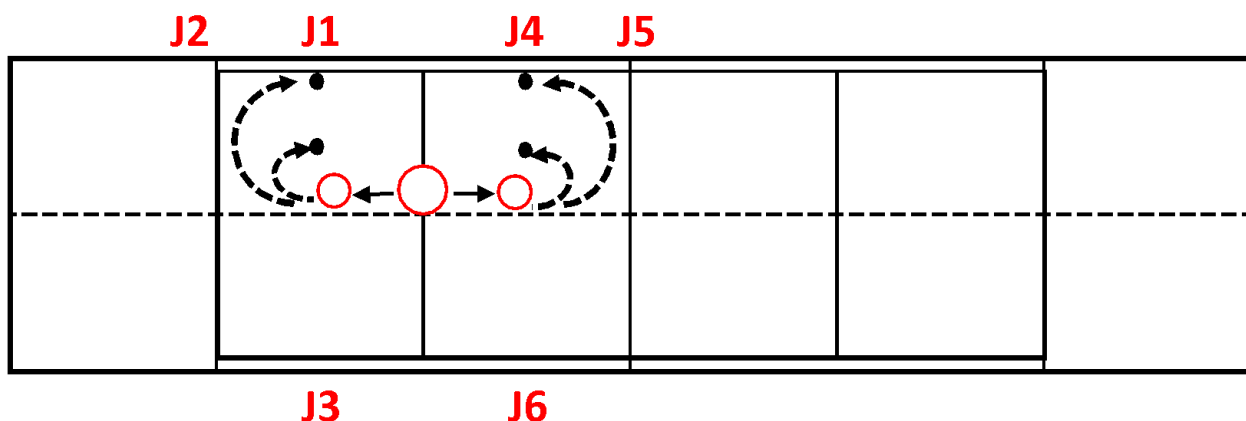
TEMPS : 12 minutes (ABM) – Coup droit : balles longues ou balles courtes

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 courte : avancer de côté; • balle longue : reculer de côté. •
C) La Frappe :	<ul style="list-style-type: none"> • la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules).

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), reculer ou avancer 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 ou courte au coup droit de J1.
Projection :	J1 retourne la balle et joue le point face à J3.

Mobilité :	<p>Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (sur 1^{re} balle reçue) préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le déplacement vers la balle.</p> <p>À la fin du point, J1 laisse la place à J2.</p>
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 4 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 4 minutes.
Considérations (au besoin) :	<ul style="list-style-type: none"> • lors de la dispute du point, obliger les élèves à maintenir la balle dans la 2^e fenêtre.