

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances afin de mieux réagir face à des balles courtes et longues



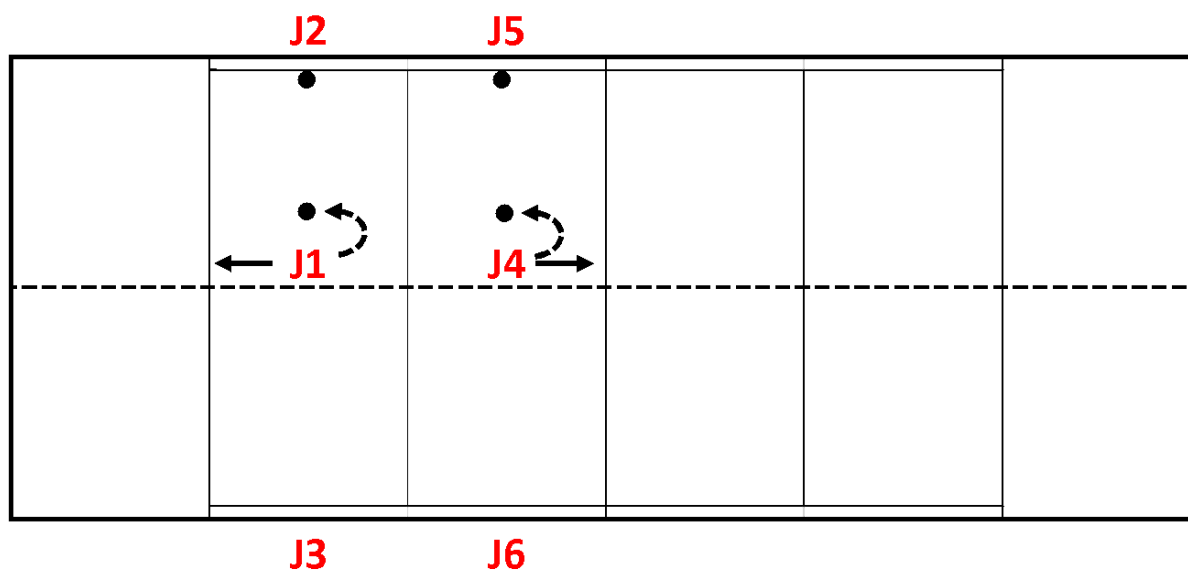
TEMPS : 12 minutes (AB, ABM) – Revers : balles courtes

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :	<ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.
B) Positionnement :	<ul style="list-style-type: none"> balle courte : avancer de côté et synchroniser la course afin de frapper la balle dans la zone de confort.
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), 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 courte au revers de J2.
Projection :	J2 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.
Mobilité :	Après avoir frappé la balle courte, J2 doit avancer au filet afin d'exécuter une volée.
Système de pointage :	<ul style="list-style-type: none"> Option n° 1 : aucun. Option n° 2 : 1 point pour l'équipe qui réussit la séquence (frapper la balle courte et 1 volée). L'équipe qui fait 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 frappe, rappeler aux élèves l'importance de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.

Rouge 2 – 7.2 FEED

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances afin de mieux réagir face à des balles courtes et longues	
---	---

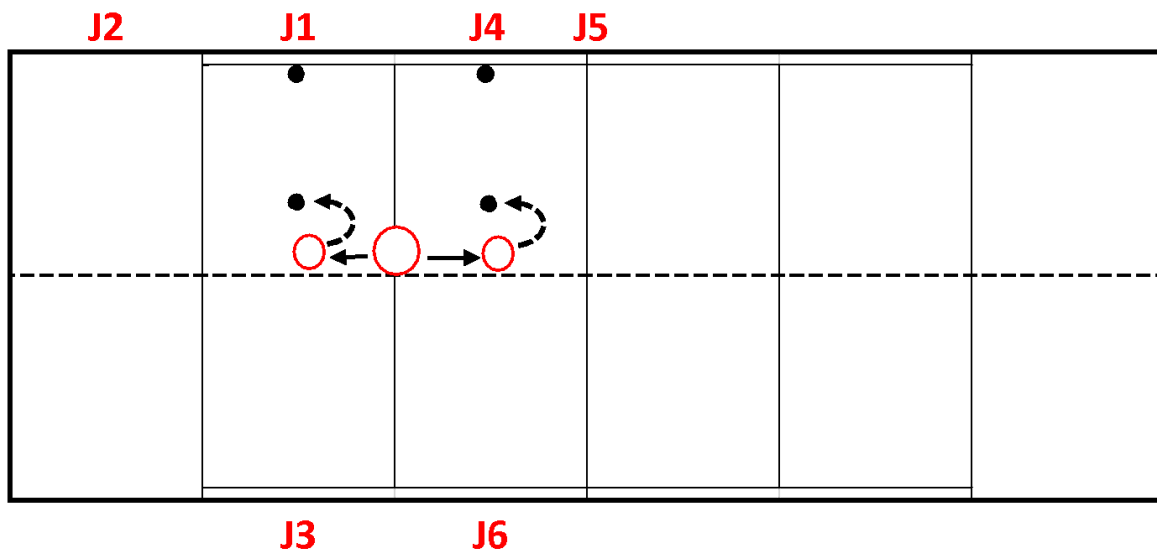
TEMPS : 12 minutes (AB, ABM) – Revers : balles courtes

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :	<ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.
B) Positionnement :	<ul style="list-style-type: none"> balle courte : avancer de côté et synchroniser la course afin de frapper la balle dans la zone de confort.
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), 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 courte au revers de J1.
Projection :	J1 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.

Mobilité :	Après avoir frappé la balle courte, J1 doit avancer au filet et exécuter 1 volée. À la fin de la séquence, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	<ul style="list-style-type: none"> • Option n° 1 : aucun. • Option n° 2 : 1 point pour l'équipe qui réussit la séquence (frapper la balle courte et 1 volée). L'équipe qui fait 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 frappe, rappeler aux élèves l'importance de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.