

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



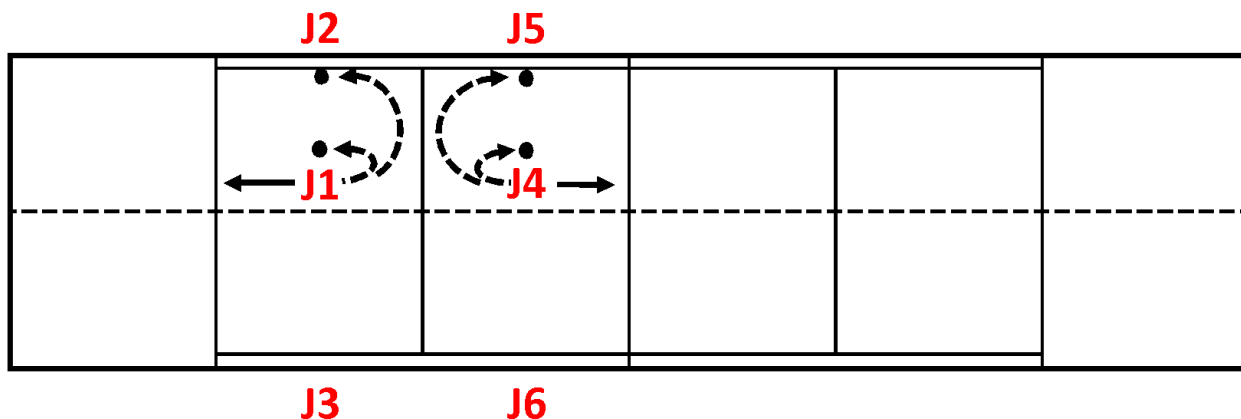
**TEMPS : 12 minutes (ABM) – Revers : balles longues ou balles courtes**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>A) Préparation :</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.</li> </ul>          |
| <b>B) Positionnement :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• balle courte : avancer de côté;</li> <li>• balle longue : reculer 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), reculer ou 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 longue ou courte au revers de J2.  |
| <b>Projection :</b>          | J2 retourne la balle et joue le point face à J3.  |
| <b>Mobilité :</b>            | Pour avoir le droit de jouer le point, J2 doit (sur 1 <sup>re</sup> balle reçue) préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le déplacement de la balle. |
| <b>Système de pointage :</b> | Le joueur qui marque le plus de points en 4 minutes.  |
| <b>Rotation :</b>            | Changer les rôles chaque 4 minutes.   |

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

Rouge 1 – 7.3 FEED

<p><b>ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances afin de mieux réagir face à des balles courtes et longues</b></p>	
--	---

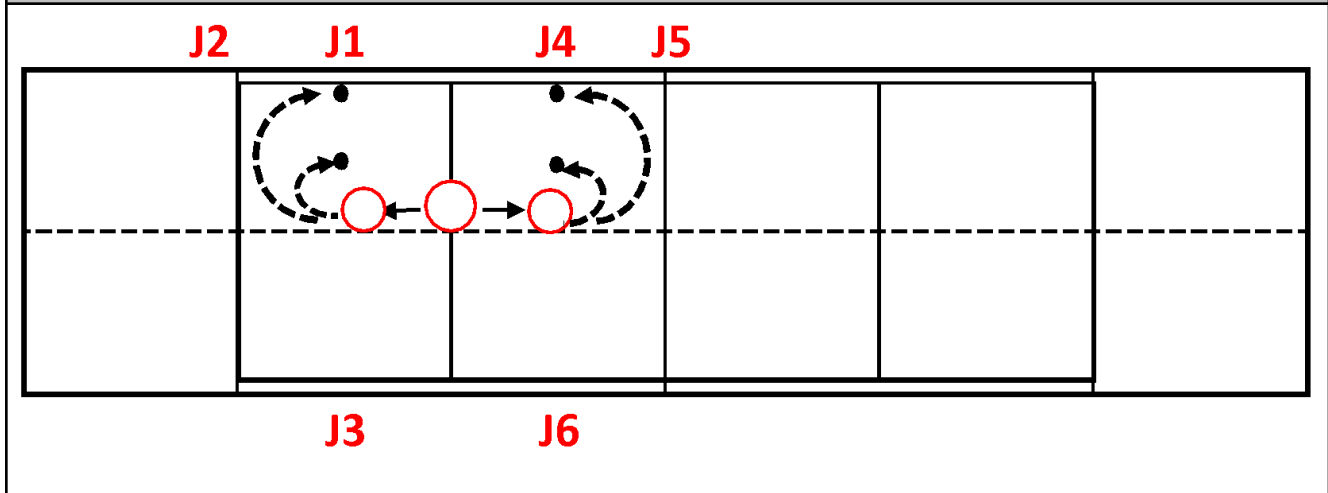
**TEMPS : 12 minutes (ABM) – Revers : balles longues ou balles courtes**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

<b>A) Préparation :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.</li> </ul>
<b>B) Positionnement :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>balle courte : avancer de côté;</li> <li>balle longue : reculer 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), reculer ou 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 longue ou courte au revers de J1.
<b>Projection :</b>	J1 retourne la balle et joue le point face à J3.

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