

**ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement**



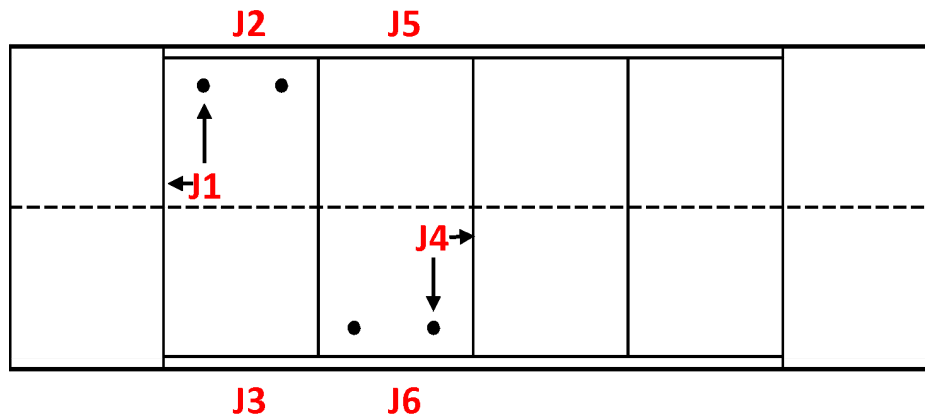
**TEMPS : 9 minutes (AB, ABM) – Balles loin à droite**

**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>déplacement : suite au unit turn (tourner épaules), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite);</li> <li>placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.</li> </ul>
<b>C) La Frappe :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).</li> </ul>

**Synthèse :** *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), pousser avec la jambe opposée à la direction de la balle reçue.*

**EXERCICE**



<b>Envoi :</b>	J1 lance 1 balle arquée loin à la droite 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 corps (tourner épaules) et raquette (-1) et ensuite pousser avec la jambe opposée à la direction de son déplacement.

<b>Système de pointage :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Option n° 1 : aucun.</li> <li>● Option n° 2 : chaque échange de 5 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 3 minutes.</li> </ul>
<b>Rotation :</b>	Changer les rôles chaque 3 minutes.

Rouge 1 – 8.1 FEED

<b>ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement</b>	
--	---

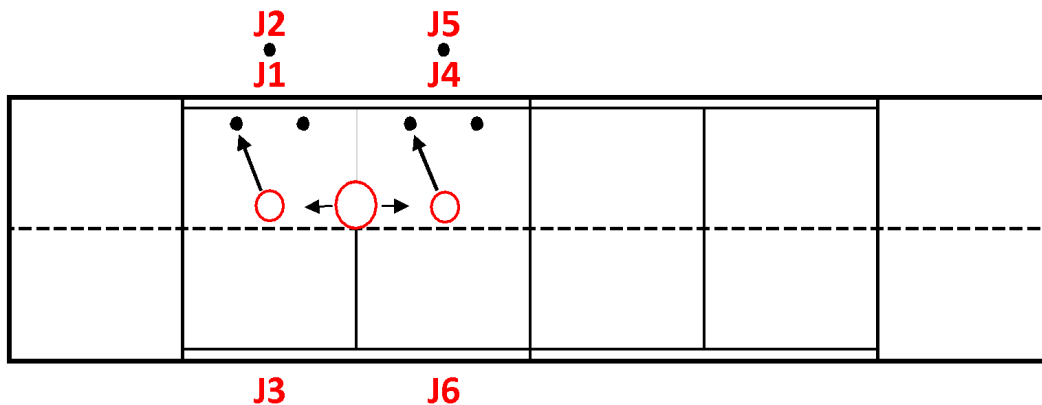
**TEMPS : 9 minutes (AB, ABM) – Balles loin à droite**

**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>● déplacement : suite au unit turn (tourner épaules), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite);</li> <li>● placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.</li> </ul>
<b>C) La Frappe :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).</li> </ul>

**Synthèse :** *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), pousser avec la jambe opposée à la direction de la balle reçue.*

**EXERCICE**



<b>Envoi :</b>	L'enseignant lance 1 balle arquée loin à la droite 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 corps (tourner épaules) et raquette (-1) et ensuite pousser avec la jambe opposée à la direction de son déplacement.</p> <p>À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.</p>
<b>Système de pointage :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Option n° 1 : aucun.</li><li>● Option n° 2 : chaque échange de 5 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 3 minutes.</li></ul>
<b>Rotation :</b>	<p>Changer les rôles chaque 3 minutes.</p>