

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



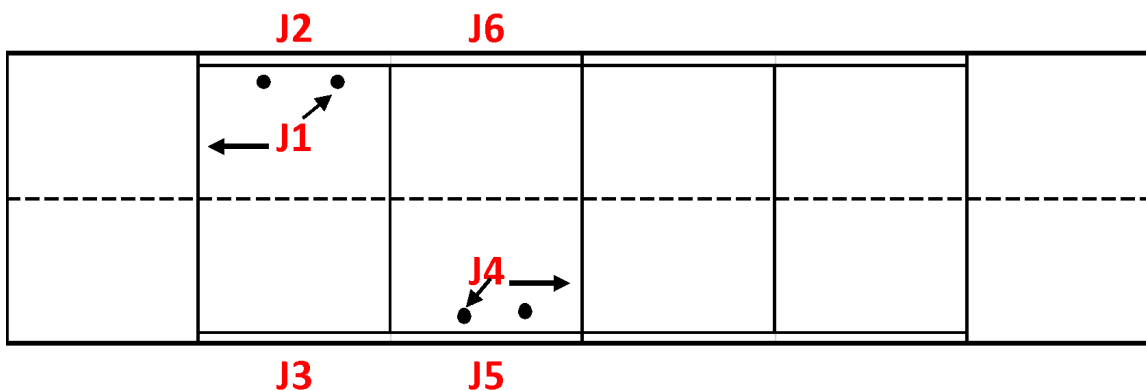
TEMPS : 9 minutes (AB, ABM) – Balles loin à gauche

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"> 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); placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.
C) La Frappe :	<ul style="list-style-type: none"> la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).

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

EXERCICE



Envoi :	J1 lance 1 balle arquée loin à la gauche de J2.
Projection :	J2 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J2 doit (sur 1 ^{re} balle reçue) préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) et ensuite pousser avec la jambe opposée à la direction de son déplacement.

Système de pointage :	<ul style="list-style-type: none"> • Option n° 1 : aucun. • 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.
Rotation :	Changer les rôles chaque 3 minutes.

Rouge 1 – 8.2 FEED

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

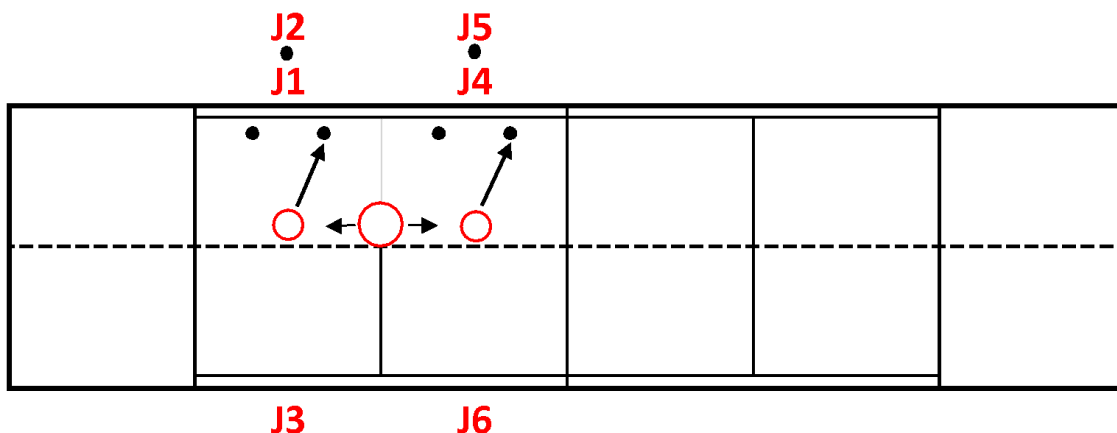
TEMPS : 9 minutes (AB, ABM) – Balles loin à gauche

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"> • 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); • placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.
C) La Frappe :	<ul style="list-style-type: none"> • la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).

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

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant lance 1 balle arquée loin à la gauche de J1.
----------------	---

Projection :	J1 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.
Mobilité :	<p>Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit (sur 1^{re} 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>
Système de pointage :	<ul style="list-style-type: none"> ● Option n° 1 : aucun. ● 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.
Rotation :	Changer les rôles chaque 3 minutes.