

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



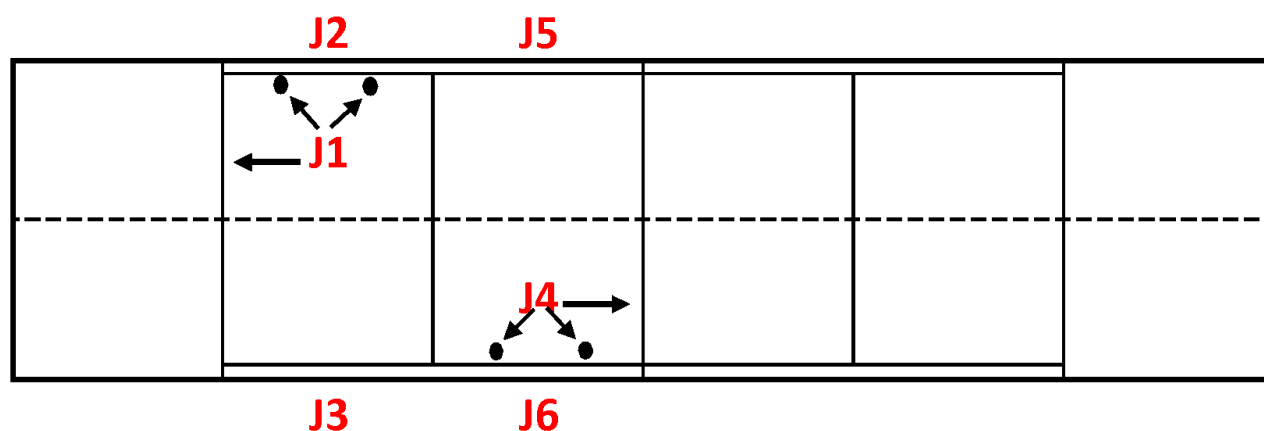
**TEMPS : 10 minutes (ABM) – Balles loin à droite ou loin à gauche**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

<b>A) Perception :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>détecter le plus rapidement possible si la balle est au coup droit ou revers.</li> </ul>
<b>B) Préparation :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.</li> </ul>
<b>C) Positionnement :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>déplacement : suite au unit turn, l'élève doit 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>D) 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), pousser avec la jambe opposée à la direction de la balle reçue.*

**EXERCICE**



<b>Envoi :</b>	J1 lance une balle arquée loin à droite ou à gauche de J2. Pour les envois loin à la droite, J1 doit attendre la frappe de J2 avant d'aller se replacer dans le corridor.
<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 la 1 <sup>re</sup> balle reçue) identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle.

<b>Système de pointage :</b>	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
<b>Rotation :</b>	Changer les rôles après 5 minutes.

Rouge 1 – 8.3 FEED

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

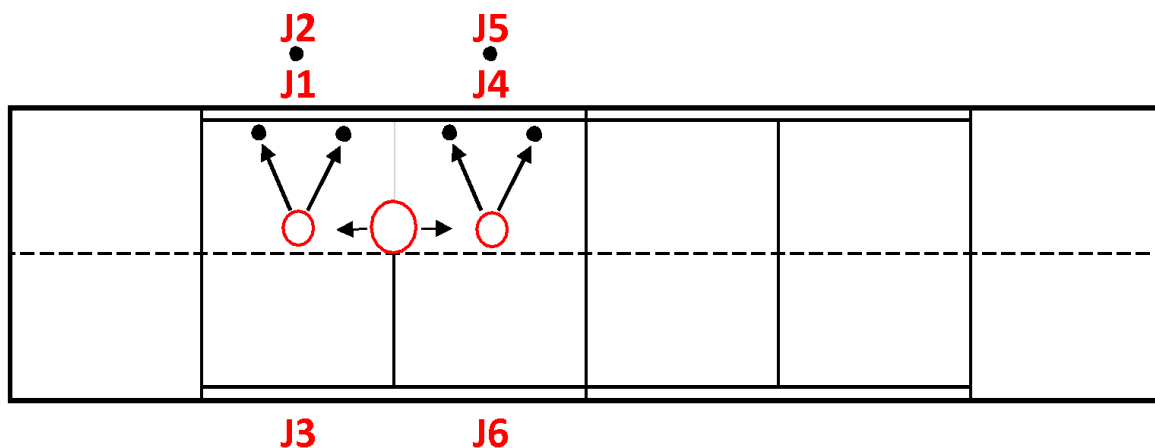
**TEMPS : 10 minutes (ABM) – Balles loin à droite ou loin à gauche**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

<b>A) Perception :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>détecter le plus rapidement possible si la balle est au coup droit ou revers.</li> </ul>
<b>B) Préparation :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.</li> </ul>
<b>C) Positionnement :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>déplacement : suite au unit turn, l'élève doit 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>D) 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), pousser avec la jambe opposée à la direction de la balle reçue.*

**EXERCICE**



<b>Envoi :</b>	L'enseignant lance une balle arquée loin à droite ou à gauche de J1. Pour les envois loin à la droite, J1 doit attendre la frappe de J2 avant d'aller se replacer dans le corridor.
<b>Projection :</b>	J1 retourne la balle et joue le point face à J3.
<b>Mobilité :</b>	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (sur la 1 <sup>re</sup> balle reçue) identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
<b>Système de pointage :</b>	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
<b>Rotation :</b>	Changer les rôles après 5 minutes.