

COOPÉRATION, développer les habiletés de base à la volée afin de mieux jouer au filet



TEMPS : 9 minutes (AB, ABM) – Volée, coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

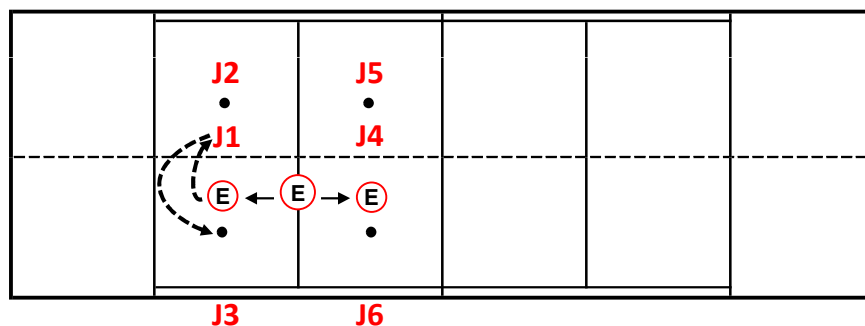
- position d'attente (raquette à 45 degrés au centre);
- coup droit : prise continentale;
- revers 2 mains : prise semi-eastern et prise eastern pour la 2^e main;
- unit turn;
- amplitude de la préparation à 0 (bloque).

B) La Frappe :

- amplitude de la frappe à +1 vers l'avant.

Synthèse : *Position d'attente, préparer corps (tourner épaules) et raquette (0), frapper vers l'avant à +1.*

EXERCICE



Envoi :

L'enseignant envoie une balle arquée en direction du coup droit de J1.

Projection :

En partant en position d'attente, J1 exécute une volée avec trajectoire arquée en direction de la cible au sol.

Mobilité :

Suite à la volée, J3 retourne la balle en direction de J1 et J1 doit exécuter une 2^e volée.

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : 1 point pour le duo lorsque le joueur au filet exécute 2 volées consécutives. Le duo qui fait le plus de points en 3 minutes.

Rotation :

Changer les rôles chaque 3 minutes.

Considérations (au besoin) :

- position d'attente, rappeler aux élèves de garder la raquette au centre à 45 degrés;
- bien observer l'ouverture de la main au coup droit;
- amplitude de mouvement proposée est de 0, +1;
- rappeler aux élèves l'importance de frapper une balle légèrement arquée.

**COOPÉRATION, développer les habiletés de base à la volée
afin de mieux jouer au filet**



TEMPS : 9 minutes (AB, ABM) – Volée, coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

C) Préparation :

- position d'attente (raquette à 45 degrés au centre);
- coup droit : prise continentale;
- revers 2 mains : prise semi-eastern et prise eastern pour la 2^e main;
- unit turn;
- amplitude de la préparation à 0 (bloque).

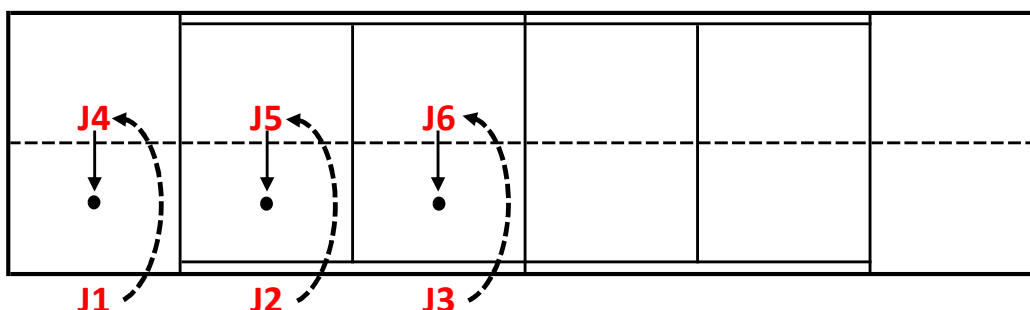
D) La Frappe :

- amplitude de la frappe à +1 vers l'avant.

Synthèse :

Position d'attente, préparer corps (tourner épaules) et raquette (0), frapper vers l'avant à +1.

EXERCICE



Envoi :

En position coup droit, J1 envoie 1 balle au coup droit de J4.

Projection :

En partant en position d'attente, J4 exécute une volée avec trajectoire arquée en direction de la cible au sol.

Mobilité :

Suite à la volée de J4, J1 doit laisser bondir la balle 1 fois au sol et retourne à nouveau une balle en direction de J4 (comme dans un échauffement d'avant-match, 1 filet, 1 ligne service).

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : 1 point pour le duo lorsque le joueur au filet exécute 2 volées consécutives. Le duo qui fait le plus de points en 3 minutes.

Rotation :

Changer les rôles après 3 minutes.

Considérations (au besoin) :

- position d'attente, rappeler aux élèves de garder la raquette au centre à 45 degrés;
- bien observer l'ouverture de la main au coup droit;
- amplitude de mouvement proposée est de 0, +1;
- rappeler aux élèves l'importance de frapper une balle légèrement arquée.