

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



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

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**A) Préparation :**

- préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.

**B) Positionnement :**

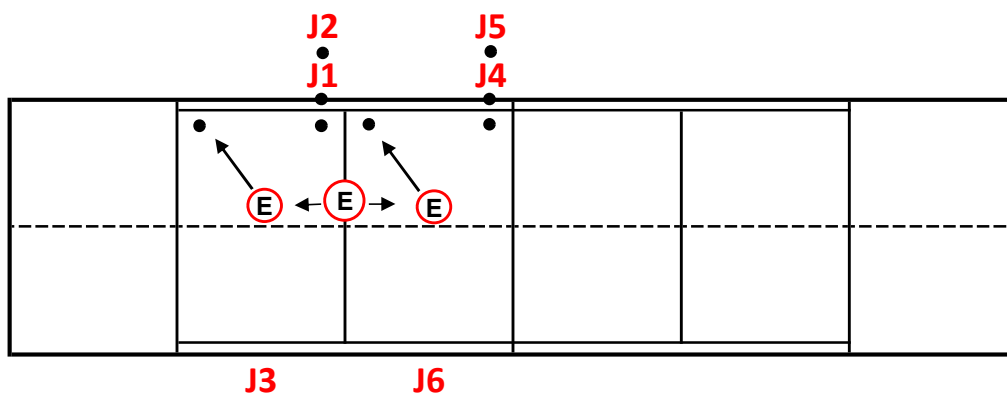
- déplacement : suite au unit turn (tourner épaules), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite);
- placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.

**C) La Frappe :**

- 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 droite de J1.

**Projection :**

J1 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.

**Mobilité :**

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.

À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.

**Système de pointage :**

- 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.

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



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

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**A) Préparation :**

- préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.

**B) Positionnement :**

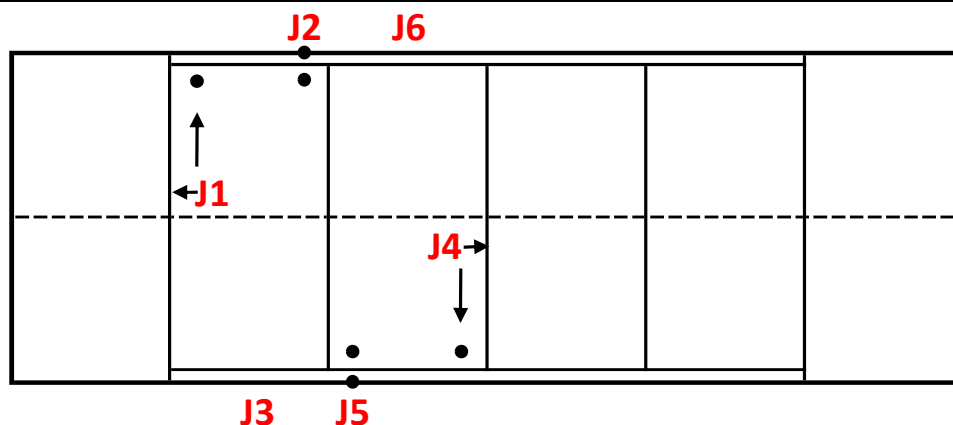
- déplacement : suite au unit turn (tourner épaules), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite);
- placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.

**C) La Frappe :**

- 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 droite 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<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.

**Système de pointage :**

- 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.