

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



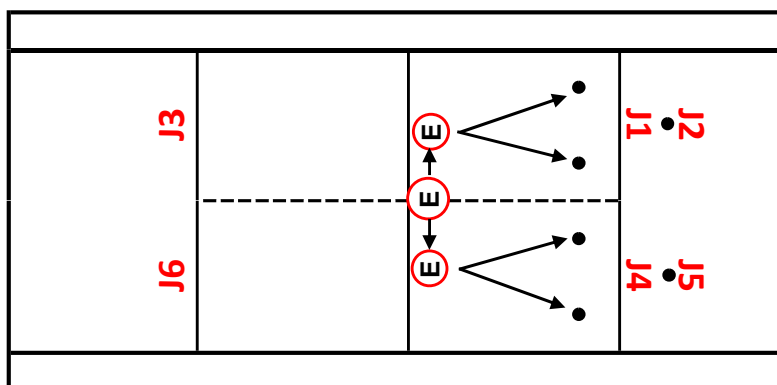
TEMPS : 15 minutes (ABM) – Balles loin à droite ou loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Perception :	<ul style="list-style-type: none"> détecter le plus rapidement possible si la balle est au coup droit ou revers.
B) Préparation :	<ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.
C) Positionnement :	<ul style="list-style-type: none"> 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); placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.
D) La Frappe :	<ul style="list-style-type: none"> la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).

Synthèse : *Préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle arquée loin à droite ou à gauche de J1.
Projection :	J1 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	<p>Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (sur la 1^{re} balle reçue) identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle.</p> <p>À la fin du point, J1 laisse la place à J2.</p>
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.

Considérations (au besoin) :	<ul style="list-style-type: none"> lors de la dispute du point, assurez-vous que les élèves maintiennent la balle dans la 2^e fenêtre. Dans le cas contraire, l'enseignant peut donner un point au joueur non fautif.
-------------------------------------	--

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



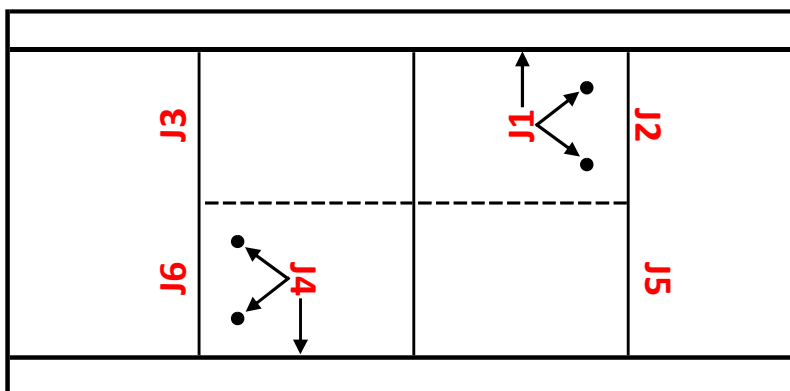
TEMPS : 15 minutes (ABM) – Balles loin à droite ou loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Perception :	<ul style="list-style-type: none"> détecter le plus rapidement possible si la balle est au coup droit ou revers.
B) Préparation :	<ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.
C) Positionnement :	<ul style="list-style-type: none"> 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); placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.
D) La Frappe :	<ul style="list-style-type: none"> la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).

Synthèse : *Préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.*

EXERCICE



Envoi :	J1 envoie une balle arquée en visant la cible au sol loin à droite ou à gauche de J2.
Projection :	J2 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J2 doit (sur la 1 ^{re} balle reçue) identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	<ul style="list-style-type: none"> lors de la dispute du point, assurez-vous que les élèves maintiennent la balle dans la 2^e fenêtre. Dans le cas contraire, l'enseignant peut donner un point au joueur non fautif.