

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances afin de mieux réagir face à des balles courtes et longues



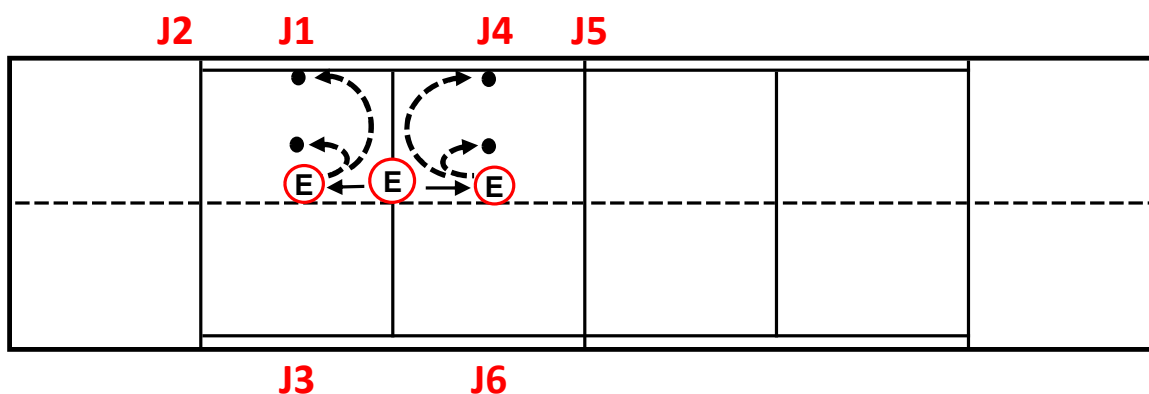
TEMPS : 12 minutes (ABM) – Coup droit : balles longues ou balles courtes

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"> • balle courte : avancer de côté et synchroniser la course afin de frapper la balle dans la zone de confort; • balle longue : reculer de côté. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> • la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules). |

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), reculer ou avancer de côté et frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



- | | |
|------------------------------|--|
| Envoi : | L'enseignant lance une balle arquée dans la zone de la cible longue ou courte au coup droit de J1. |
| Projection : | J1 retourne la balle et joue le point face à J3. |
| Mobilité : | Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit identifier longue ou courte avant le bond de la balle.
À la fin du point, J1 laisse la place à J2. |
| Système de pointage : | Le joueur qui marque le plus de points en 4 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 4 minutes. |

- | | |
|-------------------------------------|---|
| Considérations (au besoin) : | <ul style="list-style-type: none"> • lors de la dispute du point, obliger les élèves à maintenir la balle au minimum dans la 2^e fenêtre. L'enseignant se réserve le droit d'enlever 1 point au joueur fautif. |
|-------------------------------------|---|

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances afin de mieux réagir face à des balles courtes et longues



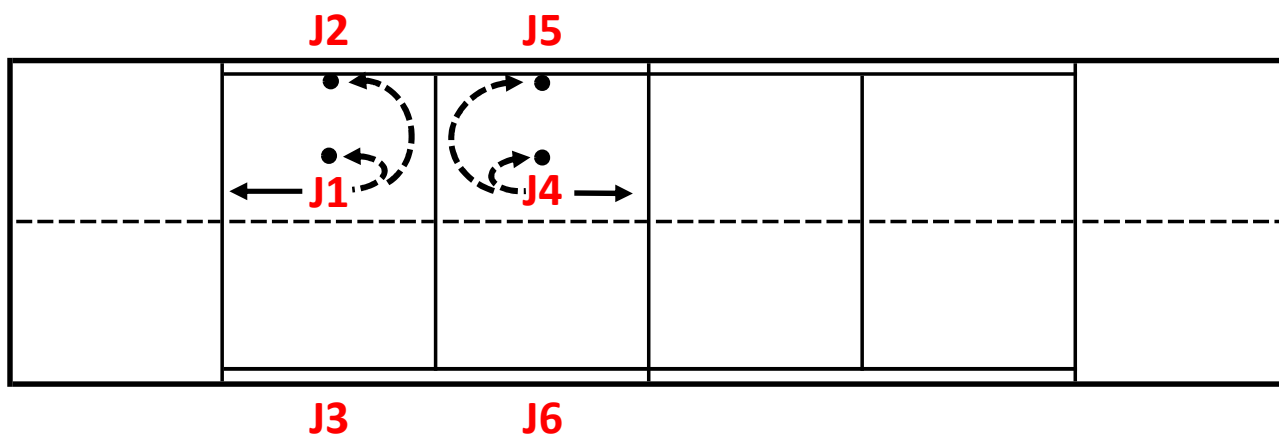
TEMPS : 12 minutes (ABM) – Coup droit : balles longues ou balles courtes

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"> balle courte : avancer de côté et synchroniser la course afin de frapper la balle dans la zone de confort; balle longue : reculer de côté. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules). |

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), reculer ou avancer de côté et frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



- | | |
|------------------------------|---|
| Envoi : | J1 lance une balle arquée dans la zone de la cible longue ou courte au coup droit 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 identifier longue ou courte avant le bond de la balle. |
| Système de pointage : | Le joueur qui marque le plus de points en 4 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 4 minutes. |

- | | |
|-------------------------------------|---|
| Considérations (au besoin) : | <ul style="list-style-type: none"> lors de la dispute du point, obliger les élèves à maintenir la balle au minimum dans la 2^e fenêtre. L'enseignant se réserve le droit d'enlever 1 point au joueur fautif. |
|-------------------------------------|---|