

ADAPTATION, apprendre à mieux se défendre face à des balles plus rapides



TEMPS : 12 minutes

Coup droit ou revers, recevoir des balles plus rapides (trajectoire plus directe)

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

- préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le bond de la balle.

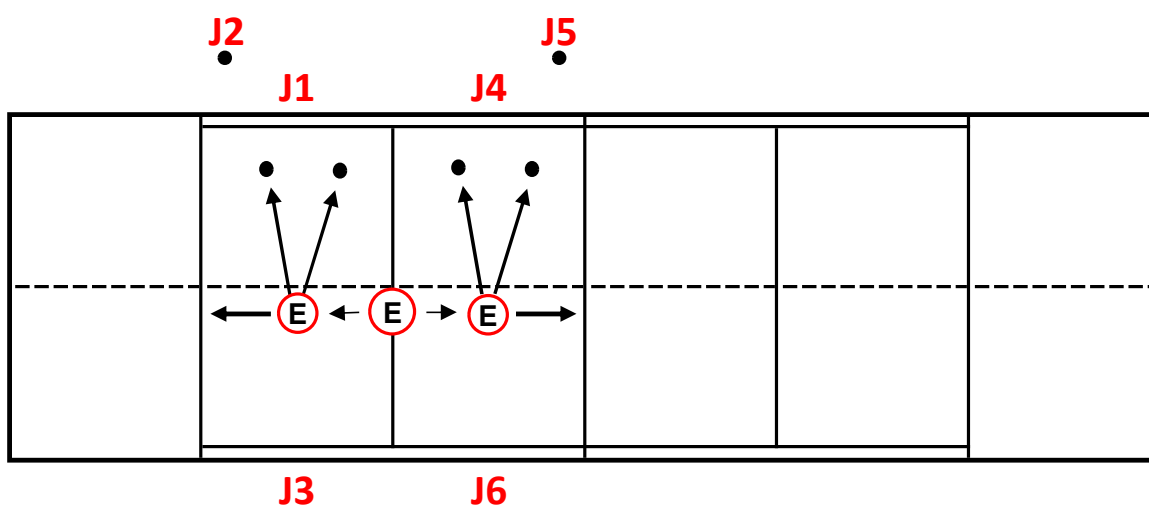
B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal) à l'avant du corps.

Synthèse :

Préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le bond de la balle et frapper la balle à l'avant du corps.

EXERCICE



Envoi :

L'enseignant envoie (par-dessus comme lanceur baseball) une balle rapide (trajectoire plus directe, donc 1^{re} fenêtre) en direction de la cible au sol sur le coup droit ou le revers de J1.

Projection :

J1 retourne la balle et dispute le point face à J3.

Mobilité :

Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit identifier coup droit ou revers 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.

**ADAPTATION, apprendre à mieux se défendre
face à des balles plus rapides**



TEMPS : 12 minutes

Coup droit ou revers, recevoir des balles plus rapides (trajectoire plus directe)

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

- préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le bond de la balle.

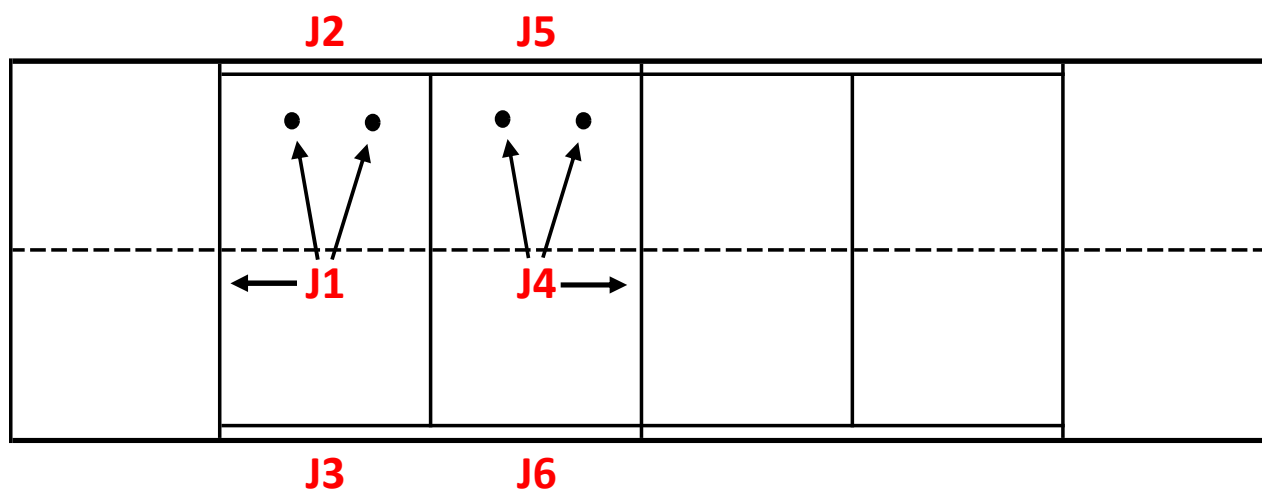
B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal) à l'avant du corps.

Synthèse :

Préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le bond de la balle et frapper la balle à l'avant du corps.

EXERCICE



Envoi :

J1 envoie (par-dessus comme lanceur baseball) une balle rapide (trajectoire plus directe, donc 1^{re} fenêtre) en direction de la cible au sol sur le coup droit ou le revers de J2.

Projection :

J2 retourne la balle et dispute le point face à J3.

Mobilité :

Pour avoir le droit de disputer le point, J2 doit identifier coup droit ou revers 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.