

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances et directions afin d'améliorer les déplacements latéraux et avant-arrière



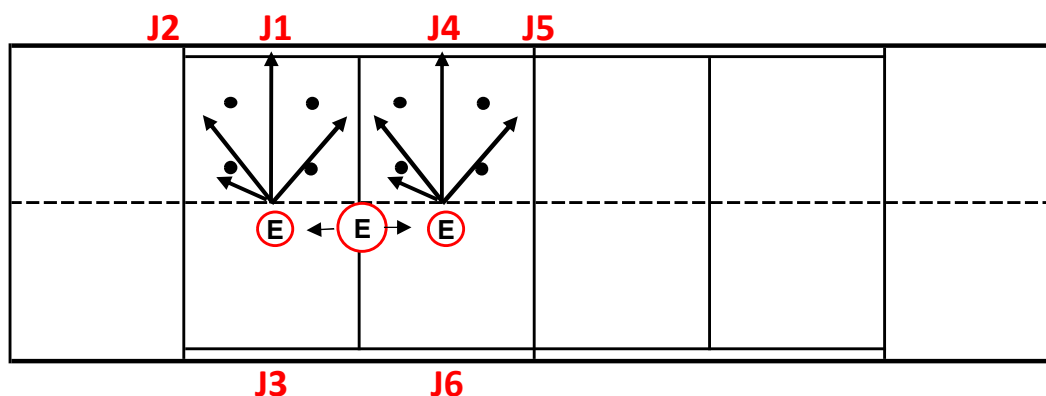
TEMPS : 15 minutes (ABM) – Prépare, positionne, frappe

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- | | |
|----------------------------|--|
| A) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le bond de la balle. |
| B) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> se déplacer et se placer à la balle. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules); frapper la balle dans la zone de confort. |

Synthèse : *Préparer, se positionner et frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact.*

EXERCICE



- | | |
|-------------------------------------|--|
| Envoi : | L'enseignant envoie 1 balle arquée (lancer par-dessus comme lanceur baseball) à l'extérieur du carré de cibles à J1. |
| Projection : | J1 retourne la balle dans la 2 ^e fenêtre et poursuit l'échange avec J3. |
| Mobilité : | <p>À chaque coup dans l'échange, les joueurs doivent identifier les étapes de l'exécution du coup (prépare lorsqu'ils préparent, positionne lorsqu'ils se positionnent et frappe lorsqu'ils frappent la balle).</p> <p>À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.</p> |
| Système de pointage : | <ul style="list-style-type: none"> Option n° 1 : aucun. Option n° 2 : chaque échange de 6 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 5 minutes. |
| Considérations (au besoin) : | <ul style="list-style-type: none"> mettre l'accent sur la séquence de l'exécution du coup. Prépare, positionne et frappe. |

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances et directions afin d'améliorer les déplacements latéraux et avant-arrière



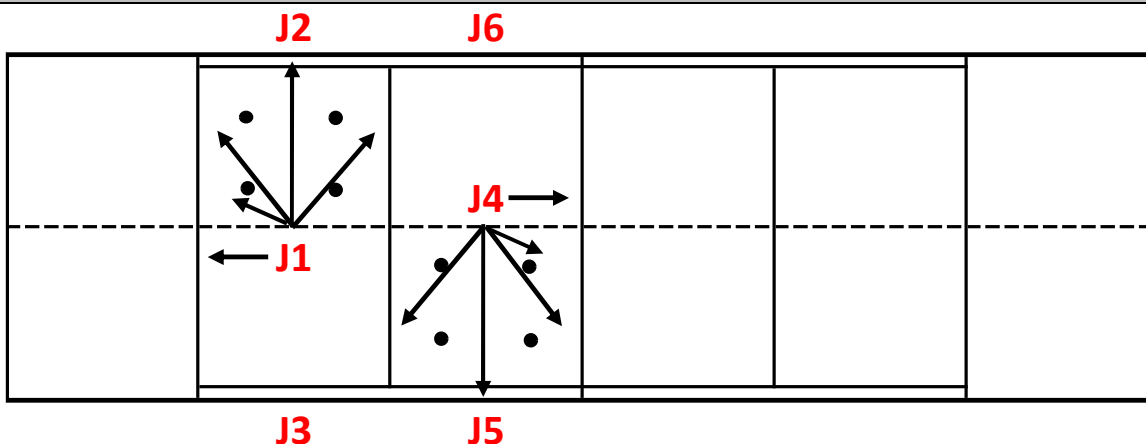
TEMPS : 15 minutes (ABM) – Prépare, positionne, frappe

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- | | |
|----------------------------|--|
| A) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> • préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le bond de la balle. |
| B) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> • se déplacer et se placer à la balle. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> • frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules); • frapper la balle dans la zone de confort. |

Synthèse : *Préparer, se positionner et frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact.*

EXERCICE



- | | |
|-------------------------------------|---|
| Envoi : | J1 envoie 1 balle arquée (lancer par-dessus comme lanceur baseball) à l'extérieur du carré de cibles à J2. |
| Projection : | J2 retourne la balle dans la 2 ^e fenêtre et poursuit l'échange avec J3. |
| Mobilité : | À chaque coup dans l'échange, les joueurs doivent identifier les étapes de l'exécution du coup (prépare lorsqu'ils préparent, positionne lorsqu'ils se positionnent et frappe lorsqu'ils frappent la balle). |
| Système de pointage : | <ul style="list-style-type: none"> • Option n° 1 : aucun. • Option n° 2 : chaque échange de 6 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 5 minutes. |
| Considérations (au besoin) : | <ul style="list-style-type: none"> • mettre l'accent sur la séquence de l'exécution du coup. Prépare, positionne et frappe. |