

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



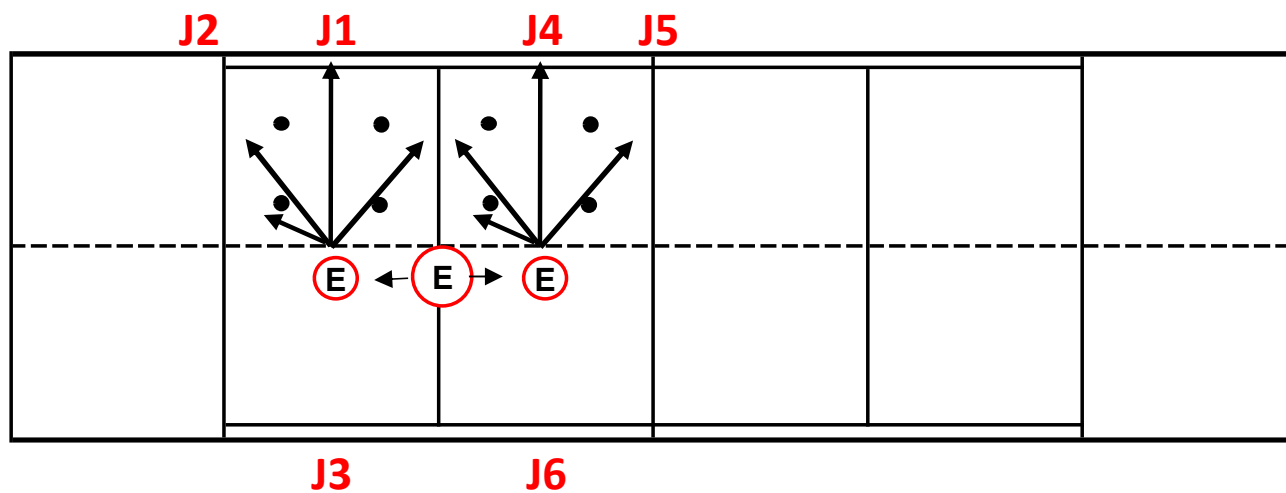
**TEMPS : 15 minutes (ABM) – Prépare, positionne, frappe**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

**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



- |                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Envoi :</b>               | L'enseignant envoie 1 balle arquée (lancer par-dessus comme lanceur baseball) à l'extérieur du carré de cibles à J1.   |
| <b>Projection :</b>          | J1 retourne la balle dans la 2 <sup>e</sup> fenêtre et dispute le point face à J3.   |
| <b>Mobilité :</b>            | Pour avoir le droit de jouer le point, les joueurs doivent, sur leur 1 <sup>er</sup> balle reçue, frapper la balle dans la zone de confort.<br>À la fin du point, J1 laisse la place à J2. |
| <b>Système de pointage :</b> | Le joueur qui marque le plus de point en 5 minutes.  |
| <b>Rotation :</b>            | Changer les rôles chaque 5 minutes.  |

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



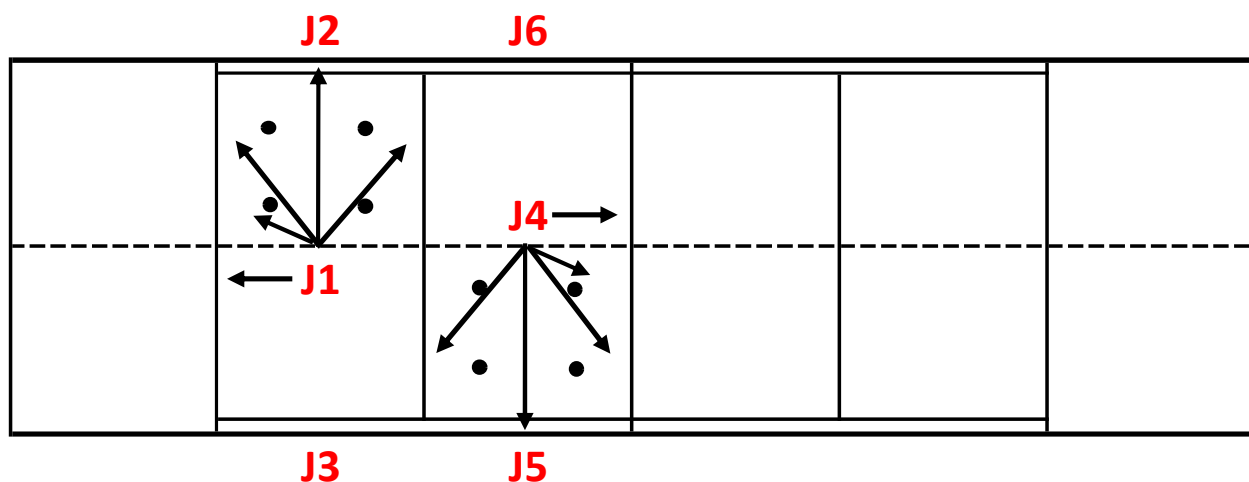
**TEMPS : 15 minutes (ABM) – Prépare, positionne, frappe**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

**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



- |                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Envoi :</b>               | J1 envoie 1 balle arquée (lancer par-dessus comme lanceur baseball) à l'extérieur du carré de cibles à J2.                                  |
| <b>Projection :</b>          | J2 retourne la balle dans la 2 <sup>e</sup> fenêtre et dispute le point face à J3.  |
| <b>Mobilité :</b>            | Pour avoir le droit de jouer le point, les joueurs doivent, sur leur 1 <sup>re</sup> balle reçue, frapper la balle dans la zone de confort. |
| <b>Système de pointage :</b> | Le joueur qui marque le plus de point en 5 minutes.   |
| <b>Rotation :</b>            | Changer les rôles chaque 5 minutes.   |