

ADAPTATION, apprendre à mieux réagir face à une balle longue afin d'augmenter la régularité

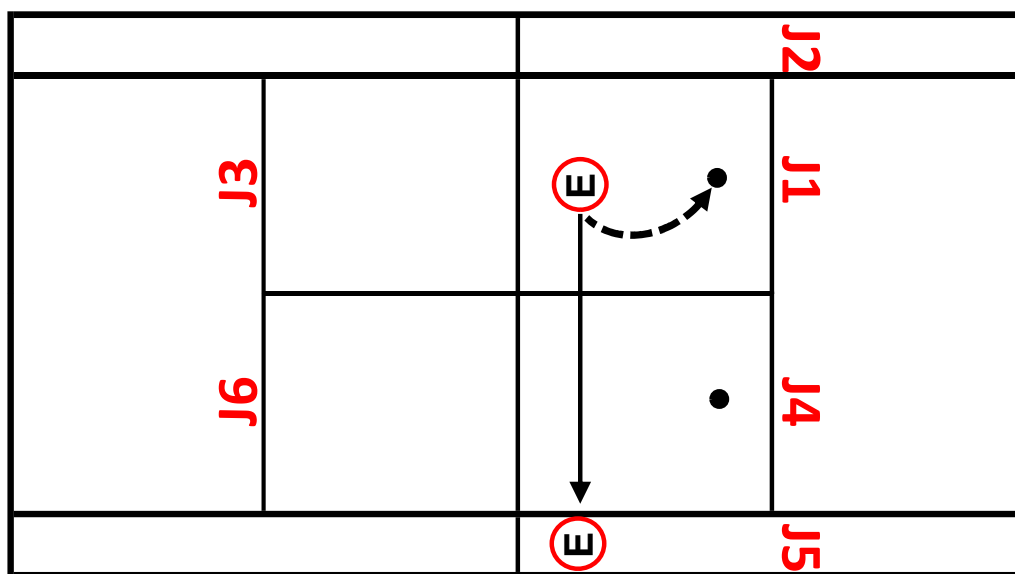


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

EXERCICE



Envoi : L'enseignant envoie une balle longue au coup droit ou revers de J1. À la fin du point, l'enseignant fera l'envoi à J4.

Projection : J1 retourne la balle et J1-J4 jouent le point face à J3-J6.

Mobilité : Suite à la séquence des 2 points disputés (l'envoi à J1 et l'envoi à J4), J1-J4 laissent la place à J2-J5.

Système de pointage : L'équipe qui remporte une séquence de 2 points consécutifs va remplacer l'équipe seule.

Considérations (au besoin) :

- lors d'une réception d'une balle longue, rappeler aux élèves l'importance de frapper la balle dans la zone de confort.