

ADAPTATION, apprendre à mieux réagir face à une balle longue ou courte afin d'améliorer la régularité

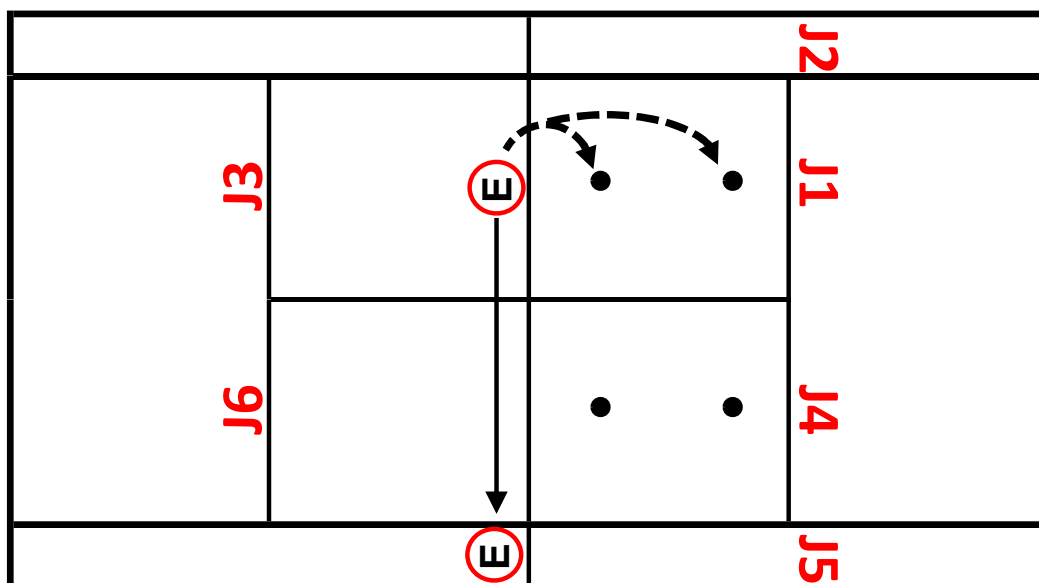


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

EXERCICE



Envoi :

L'enseignant envoie une balle courte ou longue au coup droit 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. Si J1 reçoit une balle courte, J1-J4 doivent avancer au filet.

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.

Rotation :

Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers.

Considérations (au besoin) :

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