

COOPÉRATION, amener l'élève à mieux contrôler la distance et la direction afin d'améliorer la régularité dans un échauffement d'avant match à la volée



TEMPS : 9 minutes (AB, ABM) – Volée, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

- position d'attente (raquette à 45 degrés au centre);
- unit turn;
- amplitude de la préparation à 0 (bloque).

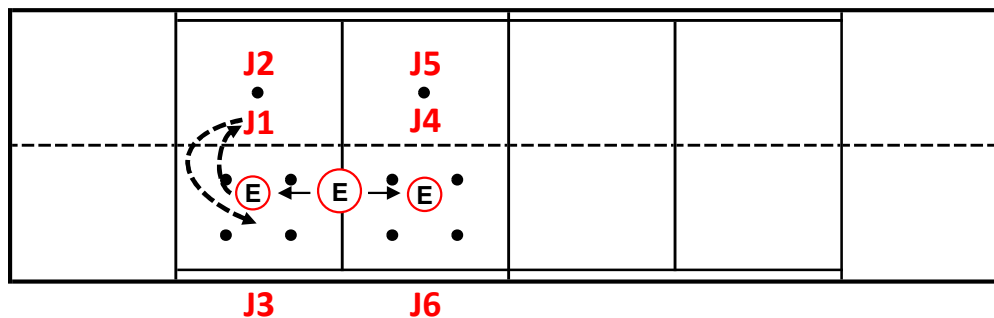
B) La Frappe :

- trouver la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la distance désirée (distance);
- diriger la raquette vers la cible (corridor frappe, direction).

Synthèse :

Position d'attente, préparer corps (tourner épaules) et raquette (0), frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe) en ayant la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la distance désirée.

EXERCICE



Envoi :

L'enseignant envoie une balle arquée en direction du revers de J1.

Projection :

En partant en position d'attente, J1 exécute une volée avec trajectoire arquée en direction de la cible au sol.

Mobilité :

Suite à la volée, J3 retourne la balle en direction de J1 et J1 doit exécuter une 2^e volée.

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : 1 point pour le duo lorsque le joueur au filet exécute 2 volées consécutives. Le duo qui fait le plus de points en 3 minutes.

Rotation :

Changer les rôles chaque 3 minutes.

Considérations (au besoin) :

- position d'attente, rappeler aux élèves de garder la raquette au centre à 45 degrés;
- bien observer l'ouverture de la main au coup droit;
- amplitude de mouvement proposée est de 0, +1;
- rappeler aux élèves l'importance de frapper une balle légèrement arquée.

COOPÉRATION, amener l'élève à mieux contrôler la distance et la direction afin d'améliorer la régularité dans un échauffement d'avant match à la volée



TEMPS : 9 minutes (AB, ABM) – Volée, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

C) Préparation :

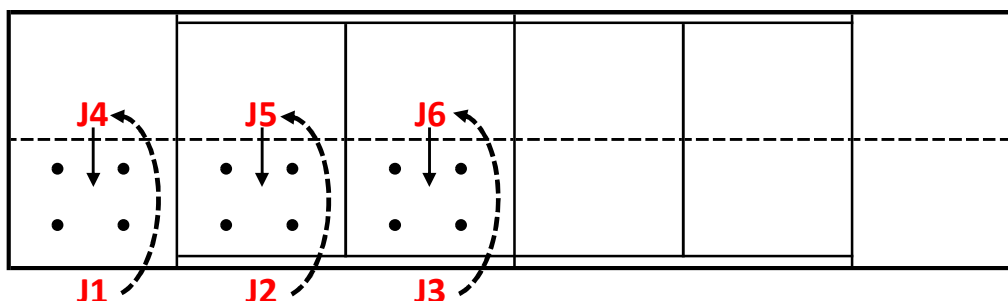
- position d'attente (raquette à 45 degrés au centre);
- unit turn;
- amplitude de la préparation à 0 (bloque).

D) La Frappe :

- trouver la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la distance désirée (distance);
- diriger la raquette vers la cible (corridor frappe, direction).

Synthèse : *Position d'attente, préparer corps (tourner épaules) et raquette (0), frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe) en ayant la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la distance désirée.*

EXERCICE



Envoi :

En position coup droit, J1 envoie 1 balle au revers de J4.

Projection :

En partant en position d'attente, J4 exécute une volée avec trajectoire arquée en direction de la cible au sol.

Mobilité :

Suite à la volée de J4, J1 doit laisser bondir la balle 1 fois au sol et retourne à nouveau une balle en direction de J4 (comme dans un échauffement d'avant-match, 1 filet, 1 ligne service).

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : 1 point pour le duo lorsque le joueur au filet exécute 2 volées consécutives. Le duo qui fait le plus de points en 3 minutes.

Rotation :

Changer les rôles après 3 minutes.

Considérations (au besoin) :

- position d'attente, rappeler aux élèves de garder la raquette au centre à 45 degrés;
- bien observer l'ouverture de la main au coup droit;
- amplitude de mouvement proposée est de 0, +1;
- rappeler aux élèves l'importance de frapper une balle légèrement arquée.