

**ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement**



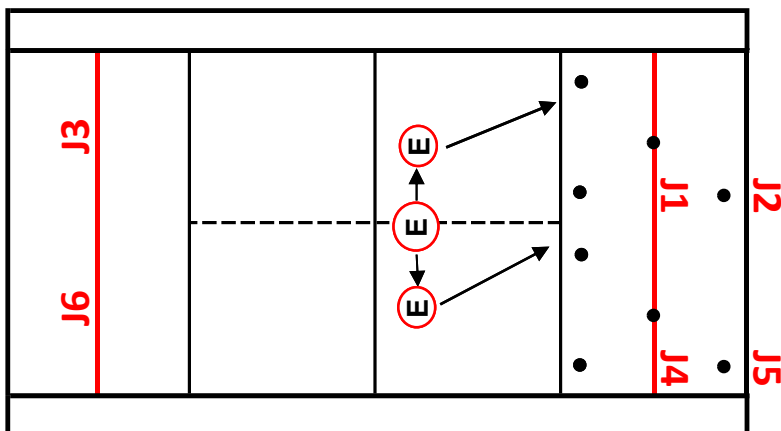
**TEMPS : 15 minutes (AB) – Balles loin à droite**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>A) Préparation :</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le déplacement.</li> </ul>  |
| <b>B) Positionnement :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>déplacement : suite au unit turn, pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite);</li> <li>placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.</li> </ul> |
| <b>C) La Frappe :</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).</li> </ul>  |

**Synthèse :** *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.*

**EXERCICE**



- |                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Envoi :</b>      | L'enseignant envoie 1 balle arquée loin à la droite de J1.  |
| <b>Projection :</b> | J1 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.   |
| <b>Mobilité :</b>   | <p>Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (C), pousser avec la jambe opposée à la direction de son déplacement.</p> <p>À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.</p> |
| <b>Rotation :</b>   | Changer le lanceur chaque 5 minutes.  |

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Considérations (au besoin) :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>rappeler aux élèves de préparer corps (tourner épaules) et raquette en C avant le déplacement;</li> <li>rappeler aux élèves de frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact.</li> </ul> |
|-------------------------------------|---|

**ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement**



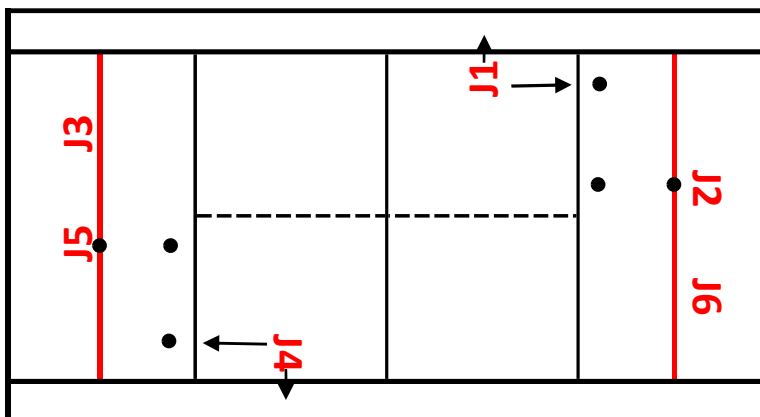
**TEMPS : 15 minutes (AB) – Balles loin à droite**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>A) Préparation :</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le déplacement.</li> </ul>  |
| <b>B) Positionnement :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>déplacement : suite au unit turn, pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite);</li> <li>placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.</li> </ul> |
| <b>C) La Frappe :</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).</li> </ul>  |

**Synthèse :** *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.*

**EXERCICE**



- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Envoi :</b>      | J1 envoie 1 balle arquée loin à la droite de J2. Lors de l'envoi loin à la droite, J1 doit attendre que J2 ait frappé la balle avant d'aller se placer dans le corridor. |
| <b>Projection :</b> | J2 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.  |
| <b>Mobilité :</b>   | Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J2 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (C), pousser avec la jambe opposée à la direction de son déplacement.  |
| <b>Rotation :</b>   | Changer le lanceur chaque 5 minutes.   |

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Considérations (au besoin) :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>rappeler aux élèves de préparer corps (tourner épaules) et raquette en C avant le déplacement;</li> <li>rappeler aux élèves de frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact.</li> </ul> |
|-------------------------------------|---|