

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



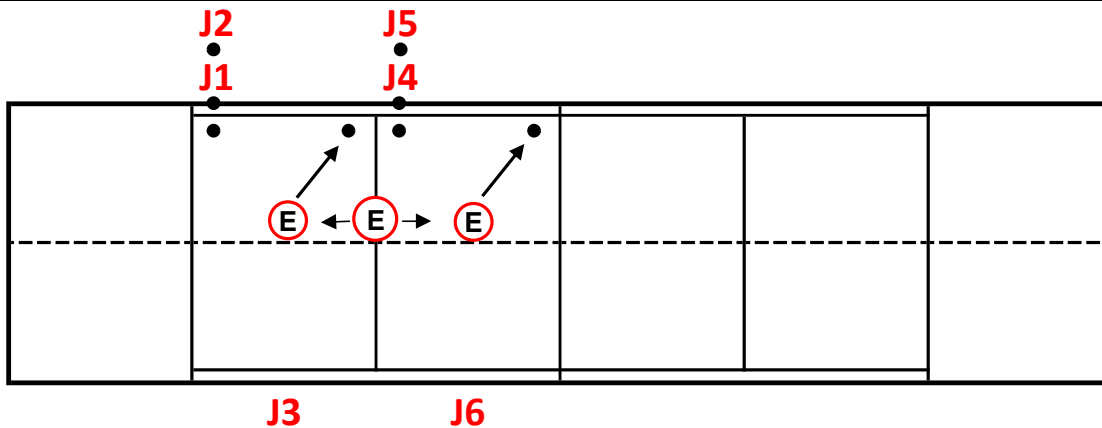
TEMPS : 9 minutes (AB, ABM) – Balles loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- | | |
|----------------------------|--|
| A) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement. |
| B) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> déplacement : suite au unit turn (tourner épaules), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite); placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules). |

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), pousser avec la jambe opposée à la direction de la balle reçue.*

EXERCICE



- | | |
|------------------------------|---|
| Envoi : | L'enseignant lance 1 balle arquée loin à la gauche de J1. |
| Projection : | J1 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3. |
| Mobilité : | <p>Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit (sur 1^{re} balle reçue) préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) et ensuite 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> |
| Système de pointage : | <ul style="list-style-type: none"> Option n° 1 : aucun. Option n° 2 : chaque échange de 5 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 3 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 3 minutes. |

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



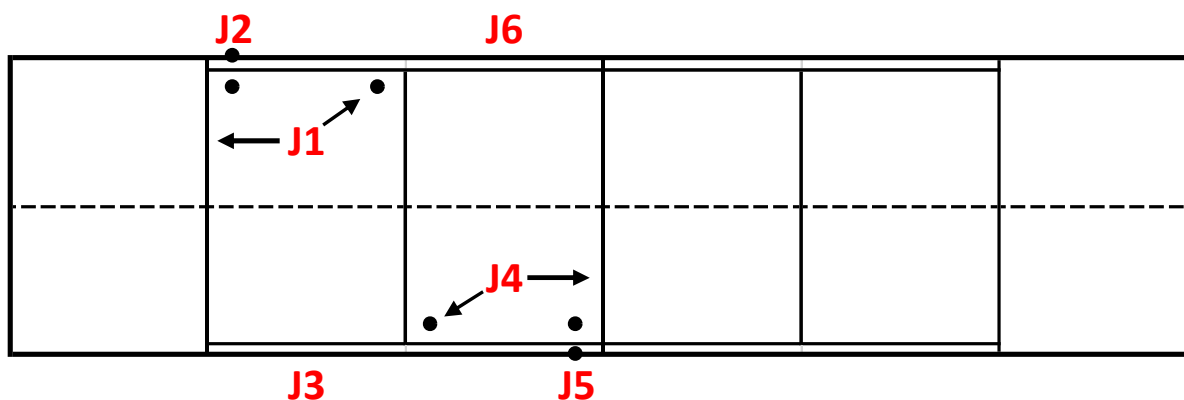
TEMPS : 9 minutes (AB, ABM) – Balles loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- | | |
|----------------------------|--|
| A) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement. |
| B) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> déplacement : suite au unit turn (tourner épaules), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite); placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules). |

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), pousser avec la jambe opposée à la direction de la balle reçue.*

EXERCICE



- | | |
|------------------------------|--|
| Envoi : | J1 lance 1 balle arquée loin à la gauche de J2. |
| Projection : | J2 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3. |
| Mobilité : | Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J2 doit (sur 1 ^{re} balle reçue) préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) et ensuite pousser avec la jambe opposée à la direction de son déplacement. |
| Système de pointage : | <ul style="list-style-type: none"> Option n° 1 : aucun. Option n° 2 : chaque échange de 5 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 3 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 3 minutes. |