

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



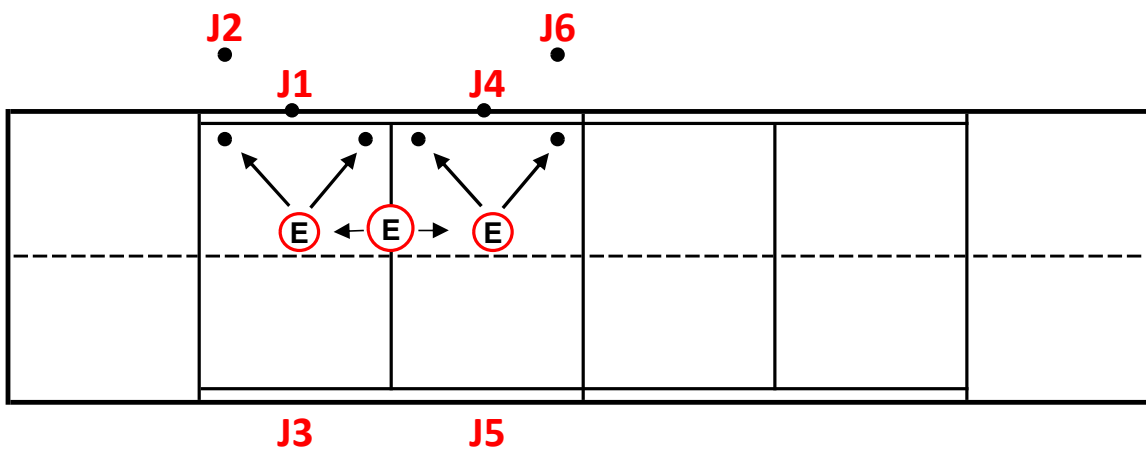
TEMPS : 12 minutes (ABM) – Balles loin à droite ou loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Perception :	<ul style="list-style-type: none"> détecter le plus rapidement possible si la balle est au coup droit ou revers.
B) Préparation :	<ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette avant le déplacement.
C) Positionnement :	<ul style="list-style-type: none"> déplacement : suite au unit turn, l'élève doit 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.
D) La Frappe :	<ul style="list-style-type: none"> la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).

Synthèse : *Préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie 1 balle arquée, en visant la cible au sol, loin à droite ou à gauche de J1.
Projection :	J1 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	<p>Pour avoir le droit de jouer le point, J1 et J3 doivent (sur la 1^{re} balle reçue) préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le déplacement vers la balle.</p> <p>À la fin du point, J1 laisse la place à J2.</p>
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 4 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 4 minutes.

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



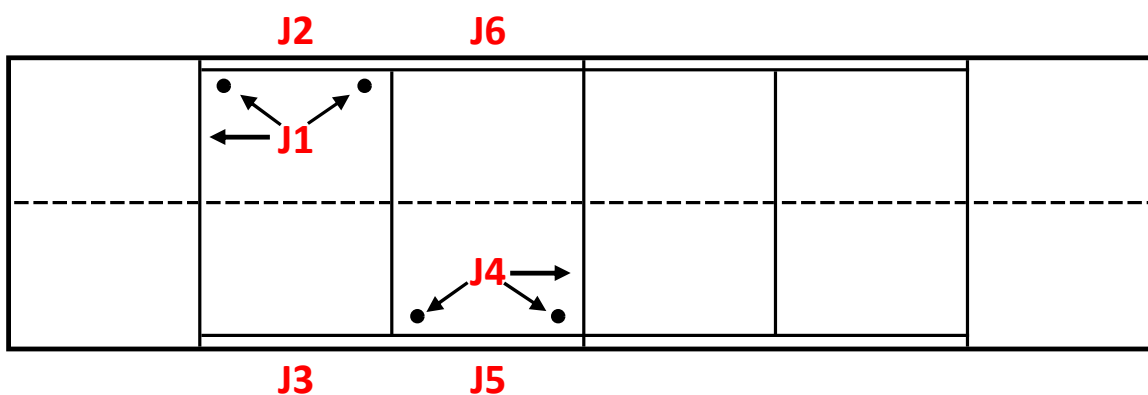
TEMPS : 12 minutes (ABM) – Balles loin à droite ou loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Perception : | <ul style="list-style-type: none"> détecter le plus rapidement possible si la balle est au coup droit ou revers. |
| B) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette avant le déplacement. |
| C) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> déplacement : suite au unit turn, l'élève doit 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. |
| D) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules). |

Synthèse : *Préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.*

EXERCICE



- | | |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Envoi : | J1 envoie 1 balle arquée, en visant la cible au sol, loin à droite ou à gauche de J2. Pour les envois loin à la droite, J1 doit attendre la frappe de J2 avant d'aller se replacer à l'extérieur du terrain. |
| Projection : | J2 retourne la balle et joue le point face à J3. |
| Mobilité : | Pour avoir le droit de jouer le point, J2 et J3 doivent (sur la 1 ^{re} balle reçue) préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le déplacement vers la balle. |
| Système de pointage : | Le joueur qui marque le plus de points en 4 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles chaque 4 minutes. |