

SEANCE NUMERO 1

**OBJECTIFS: BASES TECHNIQUES DE L'ENGAGEMENT
EN COUP DROIT
AU SERVICE**

DUREE 60 à 90 minutes

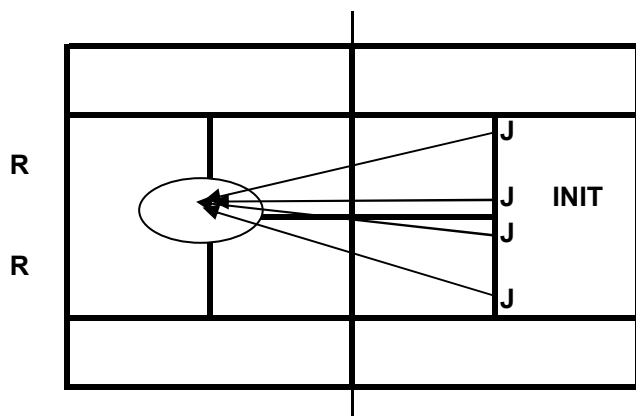
J: enfant raquette à la main R: ramasseur

G: enfant qui joue le rôle de goal et rattrape la balle

SITUATION 1

DUREE 15 à 20 minutes

BASES TECHNIQUES DE L'ENGAGEMENT EN COUP DROIT



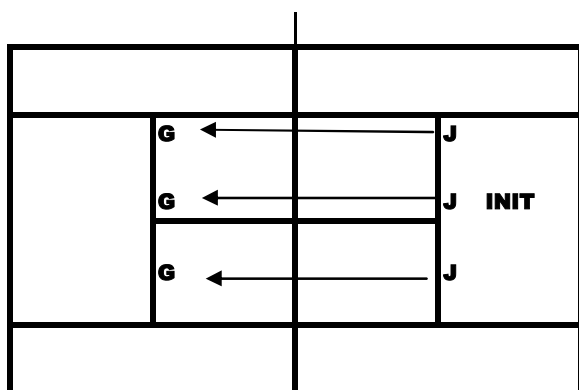
- 1/ être placé de profil par rapport au filet, pied gauche devant
- 2/ la raquette est amenée en arrière
- 3/ plan de frappe : le bras gauche tendu, à l'horizontale en suivant la direction indiquée par le pied gauche
lacher la balle sans la lancer
- 4/ lancer la main qui tient la raquette vers la cible jusqu'à extension du bras
- 5/ fin de geste au dessus de l'épaule, la main gauche rattrape le cadre

Rotation par 2 toutes les 5 à 7 minutes. Prévoir un nombre important d'essais
Varier les points d'envoi en fonction du niveau de réussite

SITUATION 2

DUREE 15 à 20 minutes

MATCH D'ENVOI



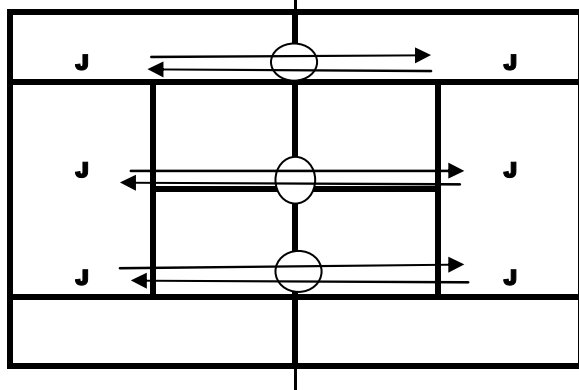
Les enfants se placent deux par deux, de chaque côté du filet

Ils disputent un match par équipe

Un point est marqué quand la balle est rattrappée de volée

La première équipe qui marque 10 points gagne

OU



Un contre un avec des cerceaux placés sur des jalons au dessus du filet

Essais d'envois

2 points chaque fois que la balle passe par le cerceau

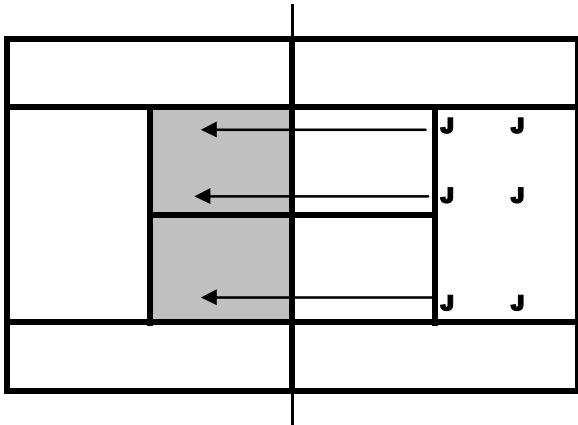
1 point si la balle touche le cerceau

Le premier à 4 points gagne

SITUATION 3

DUREE 15 à 20 minutes

BASES TECHNIQUES DU SERVICE

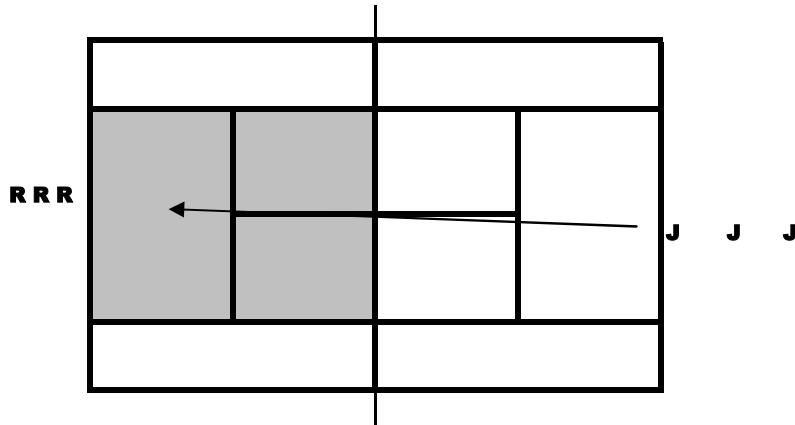


Apprentissage des bases techniques
 placement
 prise
 lancer et préparation
 projection du coude
 frappe

SITUATION 4

DUREE 15 à 20 minutes

SERVICE: LE MATCH



Match par équipe en points alternés
 1 seule balle de service
 Service dans le terrain de simple
 Jeu libre par la suite
 Match en 10 points puis changement de rôle