

SEANCE NUMERO 4

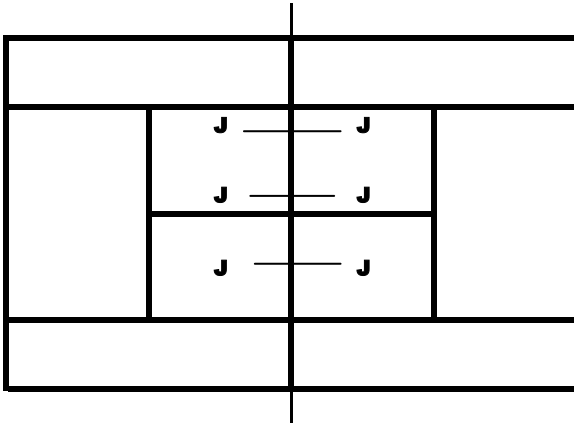
OBJECTIFS: BASES TECHNIQUES DU SERVICE
PLACEMENT
PRISE
LANCER ET FRAPPE

J: enfant raquette à la main R: ramasseur G: enfant qui joue le rôle de goal et rattrape la balle

SITUATION 1

DUREE 10 minutes

ECHAUFFEMENT 2 PAR 2



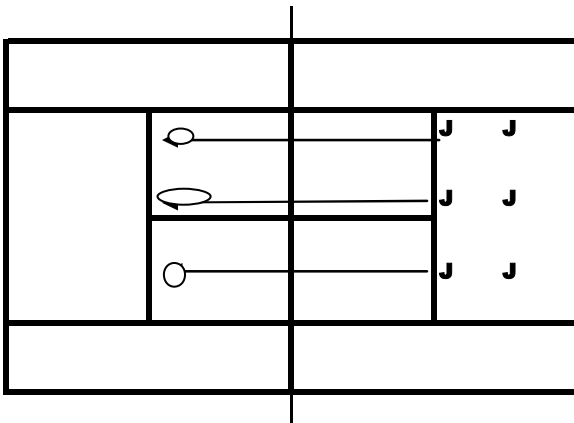
Répétition de lancers bras cassés
 balles
 ballons
 vortex

Un ustensile pour deux
 Nombreuses répétitions
 Petits déplacements

SITUATION 2

DUREE 10 à 15 minutes

APPRENTISSAGE TECHNIQUE

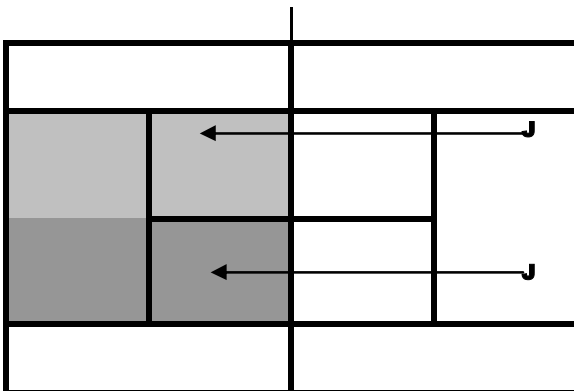


Présentation de la prise marteau
 Départ en position Armé
 2 balles par joueur
 3 joueurs servent en visant la cible
 Les autres attendent

SITUATION 3

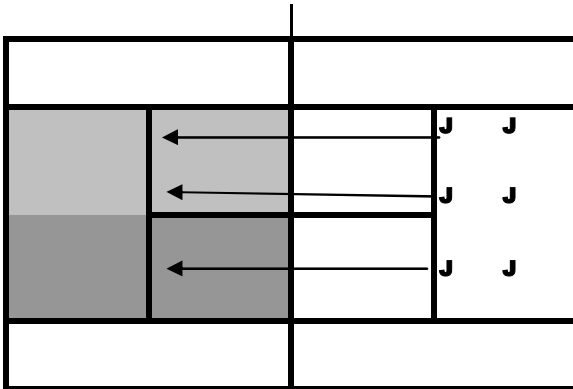
DUREE 10 à 15 minutes

JEU PAR EQUIPE

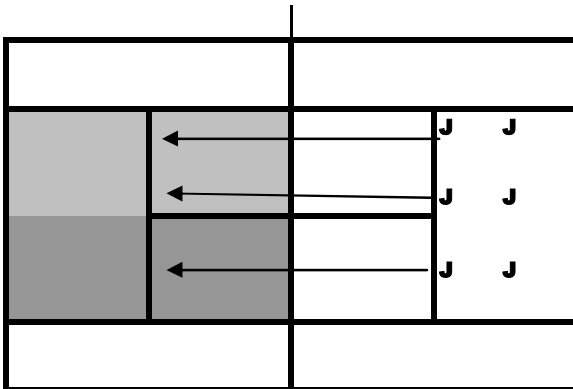


Etre capable de servir devant soi
 Utiliser la prise marteau
 Travail de la pronation

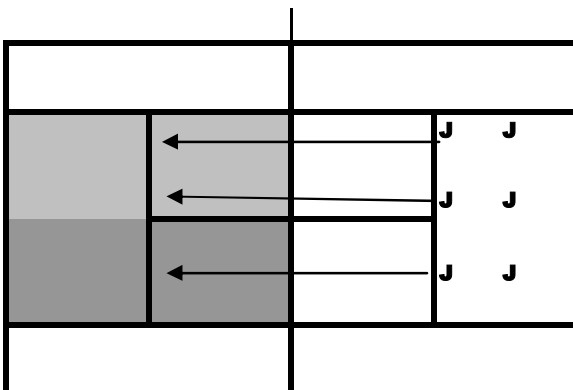
Deux balles par joueur
 Evolution en plaçant les serveur sur la diagonale
 1 point par balle dans la zone
 Première équipe à 10 points

SITUATION 4**DUREE** 10 à 15 minutes**TECHNIQUE : AMELIORATION DU LANCER DE BALLE**

Bien tenir la balle dans les doigts
 Direction et rythme du lancer
 Le bras remonte dans l'axe du pied avant
 La main doit franchir la ligne de fond de court
 Bien monter son bras
 La balle est lancée à hauteur du visage
 Le poignet est bloqué
 La paume de main reste vers le ciel
 Idem situation n°2

SITUATION 5**DUREE** 10 à 15 minutes**JEU PAR EQUIPE**

OBJECTIFS:
 Evaluer la qualité du lancer en demandant aux enfants de servir pieds joints
 Garder l'équilibre pendant la durée du service
 1 point pour toute balle frappée dans la zone en gardant l'équilibre
 Faire de nombreux essais

SITUATION 6**DUREE** 10 à 15 minutes**PROJECTION DU COUDE LORS DE LA FRAPPE**

Départ en situation Armé
 Projeter le coude lors de la frappe
 Extension du bras vers le haut
 Rythme lent puis accéléré
 Faire de nombreux essais