

SEANCE NUMERO 8

OBJECTIFS: VOLEES

DUREE 60 à 90 minutes

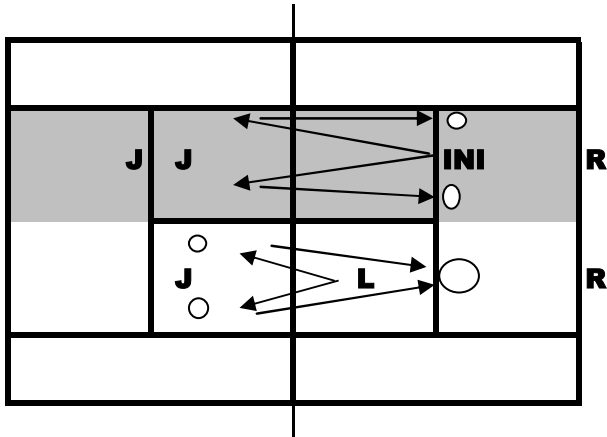
**ATTITUDE
PRISE
ALLER VERS L'AVANT**

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

SITUATION 1

Ateliers de volée

DUREE 20 à 30 minutes



Deux ateliers :

L'initiateur fait travailler les élèves à tour de rôle à la volée.

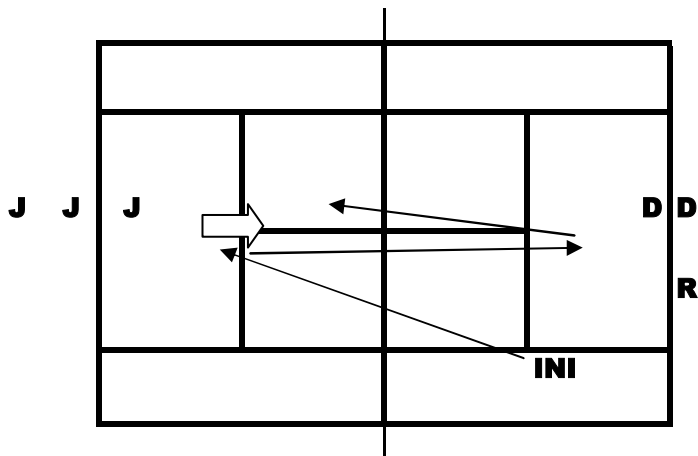
L vise les cibles disposées dans le carré de service. J essaie de jouer des volées avant que les balles touchent la cible

Changement d'atelier au bout de 10 min à 15 minutes.

SITUATION 2

Montée puis volée

DUREE 20 à 30 minutes



L'initiateur envoie une balle courte sur le coup droit de J.

J frappe et enchaîne vers le filet

D est en situation de défense et essaie de renvoyer la balle vers J pour qu'il joue une volée. Puis jeu libre.

Insister sur la reprise d'appuis avant de jouer la volée

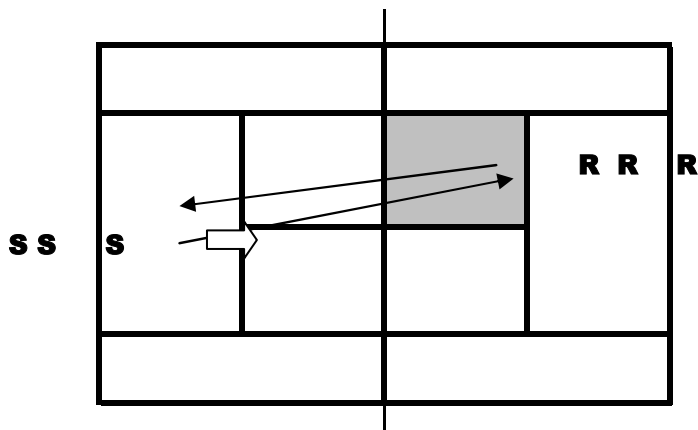
Jouer la volée en avançant vers le filet

Changement d'atelier au bout de 10 min à 15 minutes.

SITUATION 3

Service / volée

DUREE 20 à 30 minutes



Match avec une balle mousse ou de mini tennis dans les carrés de service.

S fait service volée de façon systématique.

R retourne

Insister sur les reprises d'appuis et la tenue de raquette.