

SEANCE NUMERO 9

OBJECTIFS: VOLEES / SMASH

DUREE 60 à 90 minutes

ATTITUDE

PLAN DE FRAPPE VOLEE

ORIENTATION ET PLACEMENT AU SMASH

J: enfant raquette à la main

R: ramasseur

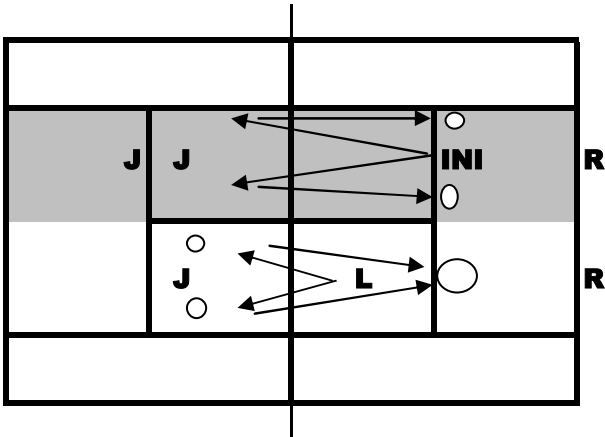
G: enfant qui joue le rôle de goal et rattrape la balle

S : serveur

SITUATION 1

Ateliers de volée

DUREE 20 à 30 minutes



Deux ateliers :

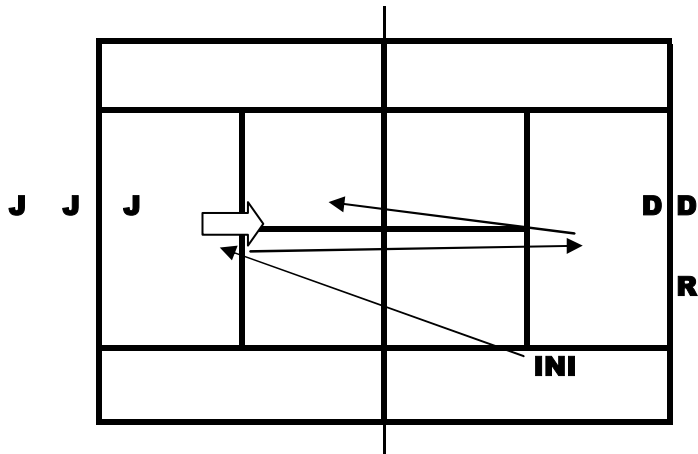
L'initiateur fait travailler les élèves à tour de rôle en alternant volée/smash
Il ne peut demander que le travail du smash s'il le souhaite

L vise les cibles disposées dans le carré de service. J essaie de jouer des volées avant qu'elles ne touchent la cible et joue un smash à la 3ème balle
Changement d'atelier au bout de 10 min à 15 minutes.

SITUATION 2

Volée puis smash

DUREE 20 à 30 minutes



L'initiateur envoie une balle pour que le Joueur puisse la jouer de volée.

Après la volée, il essaie d'exécuter un smash sur la balle suivante.

Insister pour que J démarre à l'intérieur du terrain.

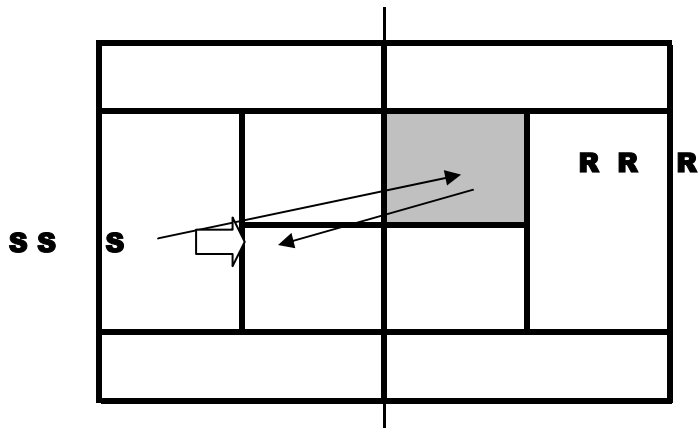
Jouer la volée en avançant vers le filet
Insister sur l'orientation et le placement au smash.

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

SITUATION 3

Service volée puis smash

DUREE 20 à 30 minutes



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

S fait service volée de façon systématique.

S se trouve en position avancée

R retourne en essayant de faire voler le serveur puis le lobe

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