

Objectifs

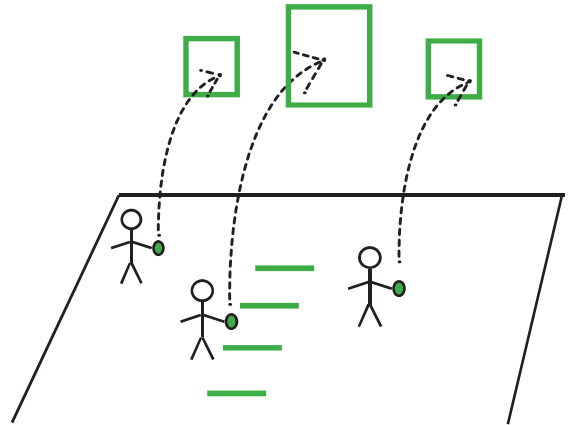
Atteindre une cible
 Contrôler les trajectoires (vitesse - force - direction)

Organisation

1 mur
 2 ou 3 cibles (craie / scotch)
 Taille cibles : 1m x 1m (la grande)
 0,5m x 0,5m (la petite)

Critères de réussite

Atteindre 3 fois la cible sur 5 frappes



Consignes réalisation

- Frapper la balle vers la cible - au retour, 1 rebond autorisé - frapper... (5 fois de suite)
 - Évolution progressive : exercice en lançant la balle / exercice en frappant la balle

Plus Difficile...

Augmenter la distance de la cible si réussite
 Alternier frappes avec Main Droite et Main Gauche

Travail d'équipe: Jeu d'équipe. garder la balle le plus longtemps possible.

Objectifs

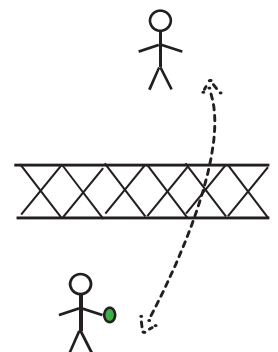
Utiliser différentes formes de frappe

Organisation

Un obstacle central
 1 balle pour 2 personnes

Critères de réussite

Réaliser 5 échanges par équipe



Consignes réalisation

- Frapper la balle pour l'envoyer au joueur de l'autre côté du filet qui renvoie, etc. - 1 rebond autorisé
 - Adapter les frappes aux trajectoires :
 frappe de bas en haut si balle basse
 frappe de haut en bas si balle haute

Travail d'équipe: Jeu d'équipe. garder la balle le plus longtemps possible.

Objectifs Maintenir un échange en coopération

Organisation

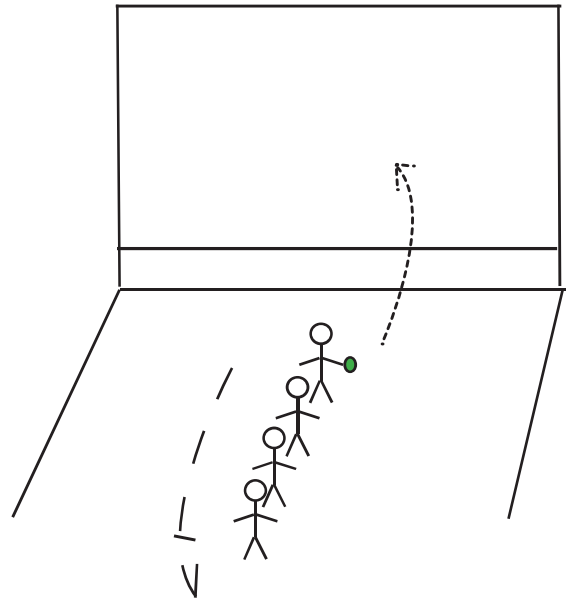
- 1 terrain
- 1 balle
- 4 à 6 personnes par colonne

Critères de réussite

Effectuer 2 tours complets

Consignes réalisation

- tous les joueurs se placent en colonne
- Le 1er engage et se replace à la fin de la colonne
- Le joueur suivant frappe (1 rebond autorisé) et se place à la fin de la colonne à son tour, etc.
- Contrôler les frappes (hautes)
- Se replacer rapidement vers le fond de la colonne



Travail d'équipe: Jeu d'équipe. garder la balle le plus longtemps possible.

Objectifs Maintenir un échange en coopération
Contrôler ses frappes en hauteur

Organisation

- 1 terrain
- 1 balle
- 4 à 6 personnes par colonne
- 1 ligne à 2,50 m de haut (craie/scotch)

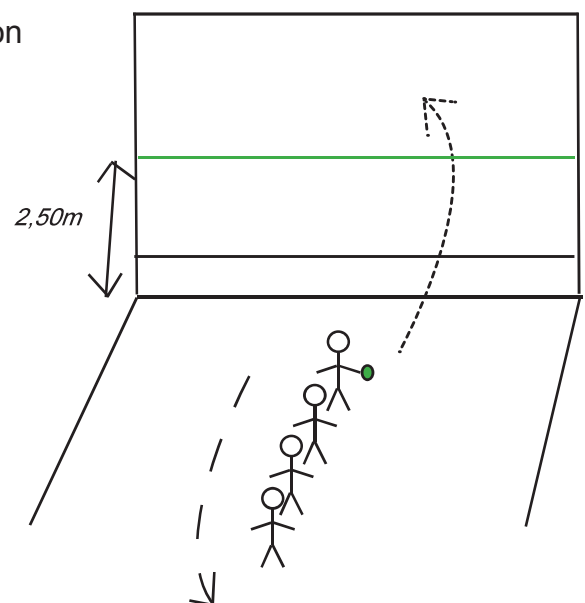
Critères de réussite

Effectuer 2 tours complets en frappant au dessus de la ligne au mur

Consignes réalisation

- Mêmes règles de jeu que «Jeu en colonne #1» mais cette fois : toutes les balles doivent être frappées au dessus de la ligne au mur
- Privilégier les frappes de bas en haut pour atteindre la zone au dessus de la ligne au mur

POSSIBILITÉ DE FAIRE PLUSIEURS COLONNES EN MÊME TEMPS



Plus Difficile...
Varier la hauteur de la ligne



Travail d'équipe: Jeu d'équipe. garder la balle le plus longtemps possible.

Objectifs Maintenir un échange en coopération
Contrôler ses frappes en longueur (force)

Organisation

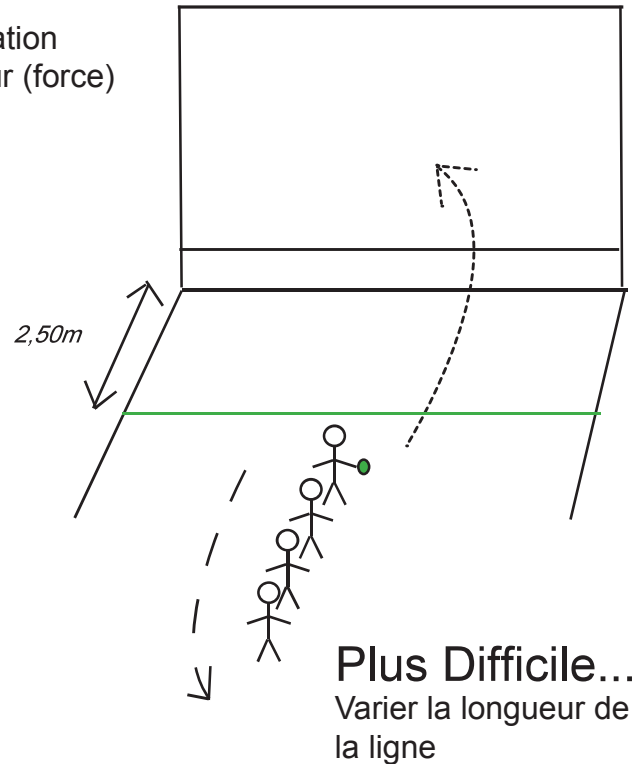
1 terrain
1 balle
4 à 6 personnes par colonne
Ligne à 2.50m (craie/scotch)

Critères de réussite

Effectuer 2 tours complets en frappant au delà de la ligne au sol

Consignes réalisation

- Mêmes règles de jeu que «Jeu en colonne #1» mais cette fois : tous les joueurs doivent frapper de derrière la ligne au sol
POSSIBILITÉ DE FAIRE PLUSIEURS COLONNES EN MÊME TEMPS



Introduction Travailler l'ambidextrie

Objectifs Alternner les formes de jeu
Contrôler les frappes croisées / décroisées

Organisation

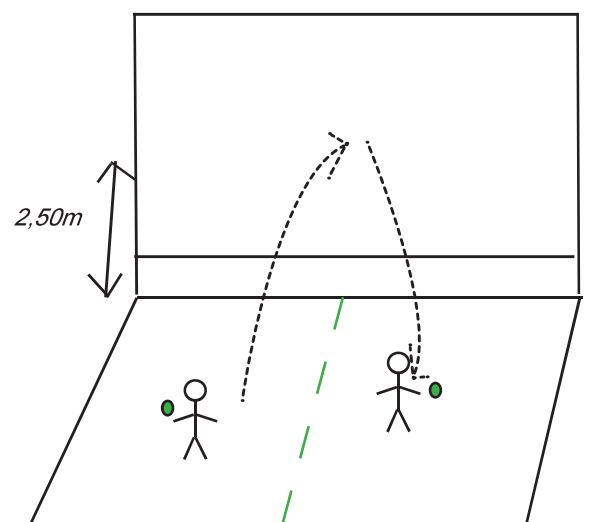
1 mur
2 joueurs
1 balle pour 2

Critères de réussite

Réaliser 5 échanges

Consignes réalisation

- 1 joueur dans chaque moitié de terrain
- Frappe de manière à ce que la balle atterrisse dans la moitié opposée à chaque fois
- 1 rebond autorisé
- Après 5 échanges réussis, changer de côté
- Utiliser Main Gauche ou Main droite selon le côté du terrain



Objectifs

Se déplacer / se replacer
 Coordonner les déplacements et les frappes
 Contrôler ses frappes

Organisation

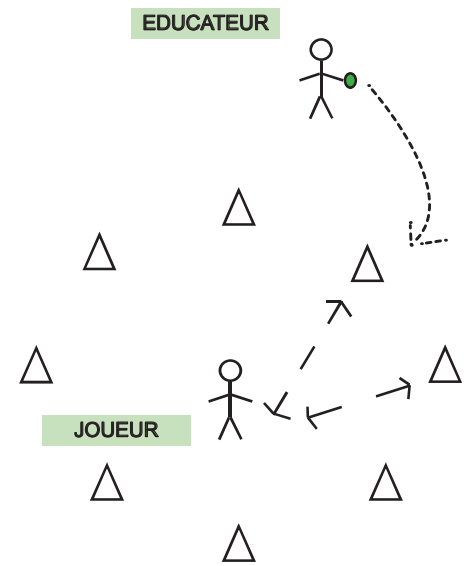
1 éducateur (ou meilleur élève)
 3 balles par éducateur
 8 plots

Critères de réussite

Réaliser 1 tour complet

Consignes réalisation

- L'Éducateur engage en visant un plot
 - le Joueur se déplace et renvoie la balle vers l'Éducateur (Contrôler ses frappes vers l'Éducateur)
 - L'Éducateur vise le second plot
 - Le Joueur se déplace et renvoie la balle... etc.
- Jusqu'à avoir fait un tour complet
- Frapper avec la Main Gauche quand on est du côté gauche, frapper avec la Main Droite quand on est du côté droit



Variante

Lancer vers n'importe quel plot
 Varier les formes de frappe

Travail d'équipe: Jeu d'équipe. garder la balle le plus longtemps possible.

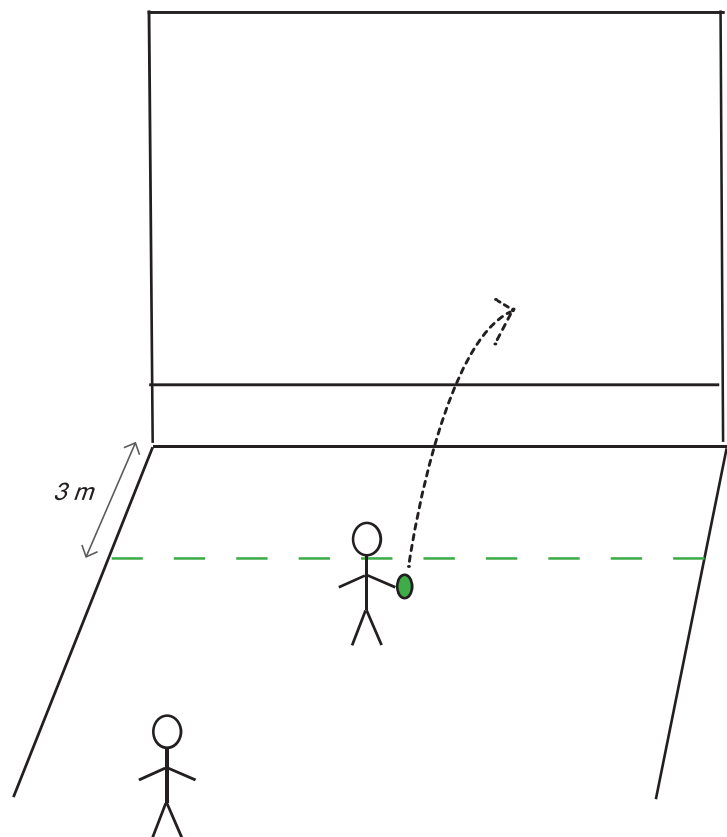
Objectifs Valider le passage du Niveau 2 vers le Niveau 3

Organisation

1 terrain
2 joueurs
1 balle pour 2
scotch/craies pour tracer la ligne au sol

Critères de réussite

Renvoyer 5 balles consécutives



Test

- Réaliser 5 échanges

Conditions supplémentaires :

- Si Main Forte = Main Droite, au moins 1 frappe avec Main Gauche

Si Main Forte = Main Gauche, au moins 1 frappe avec Main Droite

- La balle doit dépasser la ligne au sol (adapter la distance de la ligne selon la taille du terrain)

Objectifs

Chaque joueur doit gagner un maximum de points
Chaque joueur perdant sort du terrain, et un autre entre à sa place
Le joueur qui gagne 3 points de suite laisse sa place à un autre

Organisation

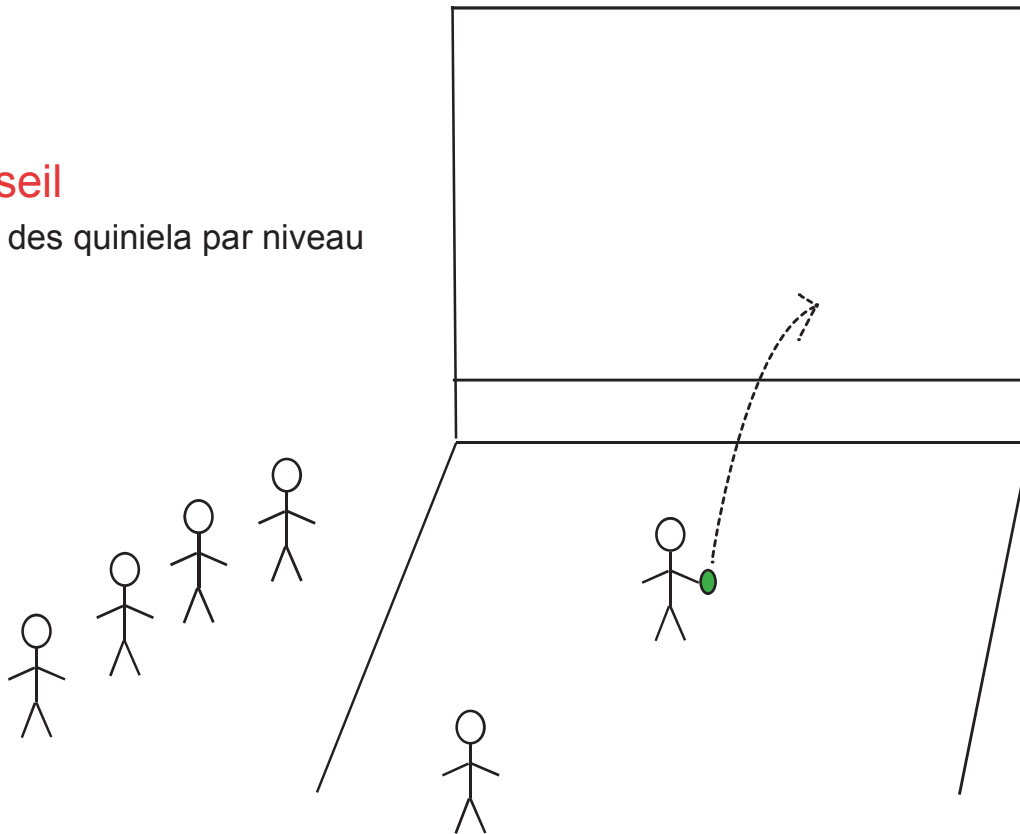
1 mur
De 4 à 8 joueurs
1 balle

Critères de réussite

Gagner le point

Conseil

Créer des quiniela par niveau



3.1

LE JEU A DEUX

Objectifs

Enchaîner des déplacements et des frappes contre le mur

Organisation

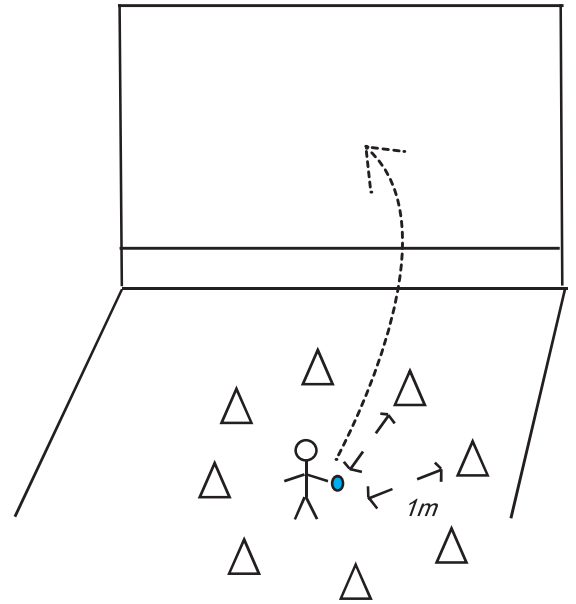
1 mur
1 balle par personne
2 personnes par terrain
X plots

Critères de réussite

Effectuer 1 tour complet dont 50% avec la Main Gauche et 50% avec la Main Droite.

Consignes réalisation

- Jeu en coopération
- Frapper la balle vers le mur puis aller vers un plot
- Contrôler sa frappe afin de se donner le temps de toucher le plot et de se replacer
- Augmenter ou diminuer la distance des plots



3.2

LE SERVICE ET LE RENVOI

Objectifs

Se mettre en situation de jeu
Contrôler le service et le renvoi

Organisation

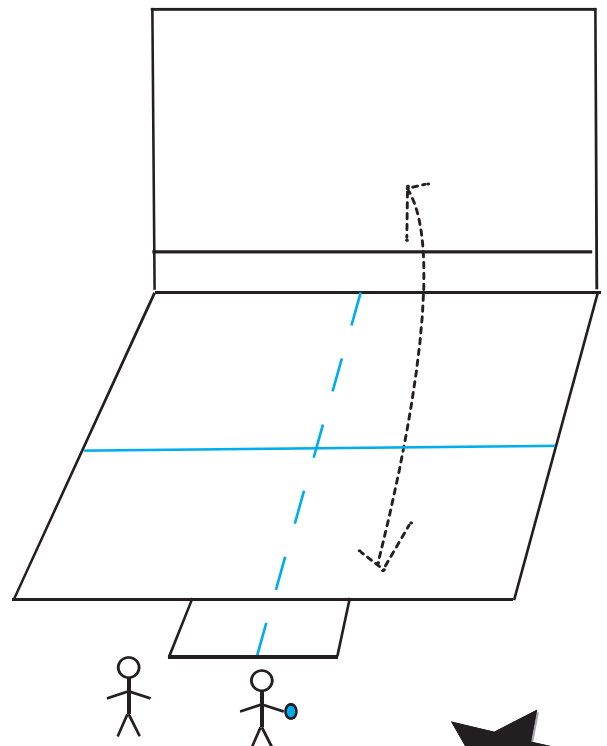
1 mur
2 joueurs
1 balle
scotch/craies pour faire les lignes

Critères de réussite

Faire le plus de points possibles avec le service

Consignes réalisation

- Dépasser la raie pour le serveur
- Renvoyer la balle dans l'aire de jeu
- Le but se fait à gauche, à droite, court, long, ...
- Le relanceur renvoie Main Gauche côté gauche, et Main Droite côté droit.



3.3

LES ZONES AU SOL

Objectifs

Atteindre les zones au sol
Contrôler ses frappes en longueur et en direction

Organisation

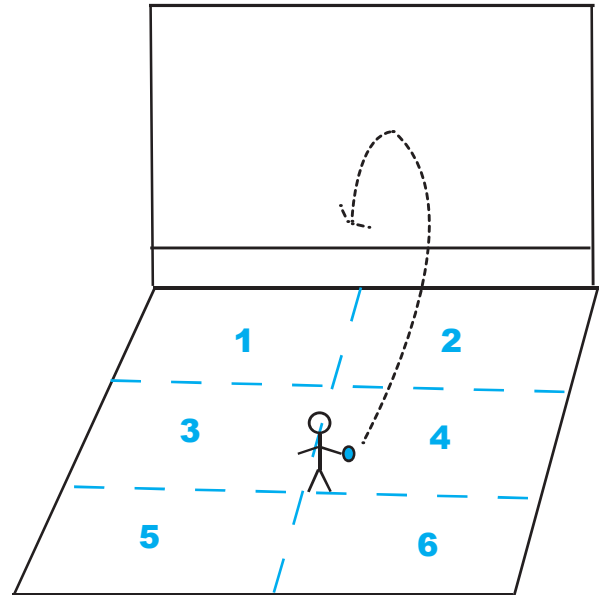
1 mur
1 balle par personne
scotch/craies pour délimiter les zones

Critères de réussite

Atteindre toutes les zones

Consignes réalisation

- Engager (ou lancer) puis frapper pour tenter d'atteindre les zones au sol
- Faire varier les tailles des zones au sol



Plus difficile...
En frappant de volée

3.4

LE PETIT TERRAIN / LE GRAND TERRAIN

Objectifs

Adapter son jeu aux dimensions de l'aire de jeu

Organisation

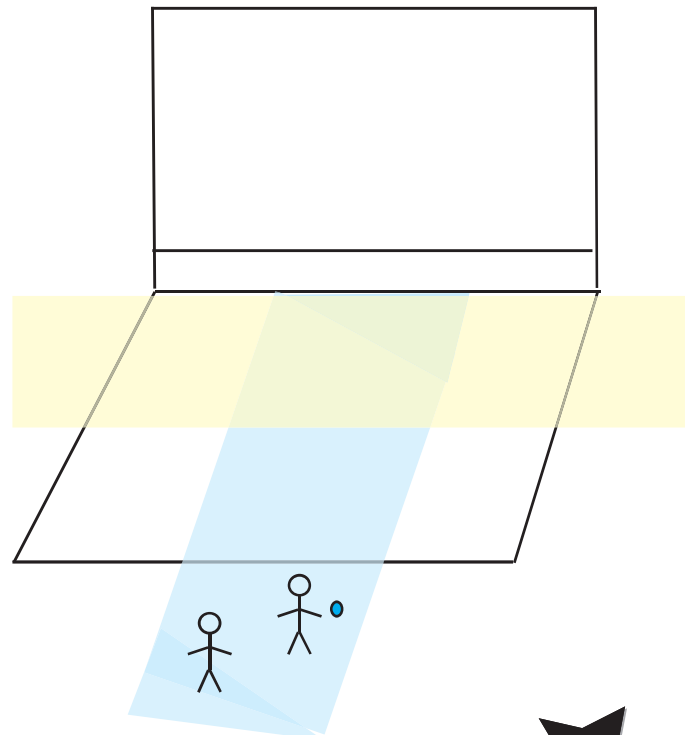
1 terrain
2 joueurs
1 balle pour 2 joueurs
scotch/craies pour les lignes des nouveaux terrains

Critères de réussite

Gagner une partie en trois points

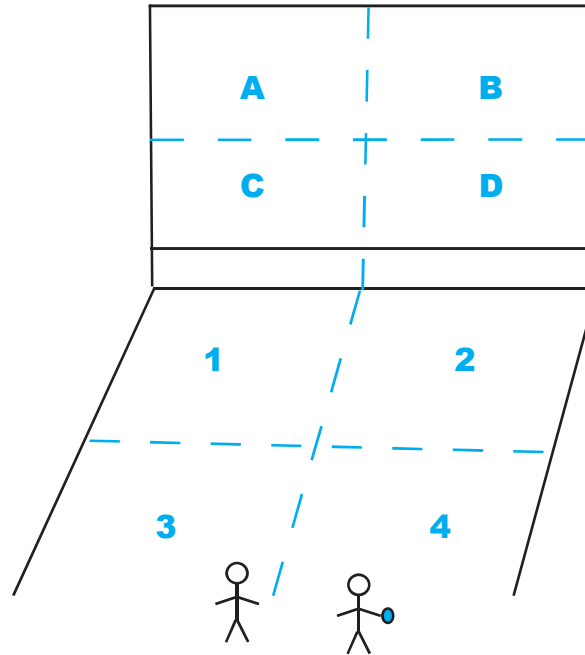
Consignes réalisation

- Marquer le point en s'adaptant aux caractéristiques de l'aire de jeu



Objectifs

Valider le passage du Niveau 3 vers le Niveau 4

**Organisation**

1 terrain

2 joueurs

1 balle pour 2 joueurs

scotch/craies pour les lignes des zones

Critères de réussite

Atteindre au moins une fois chaque zone au sol et au mur pendant l'exercice.

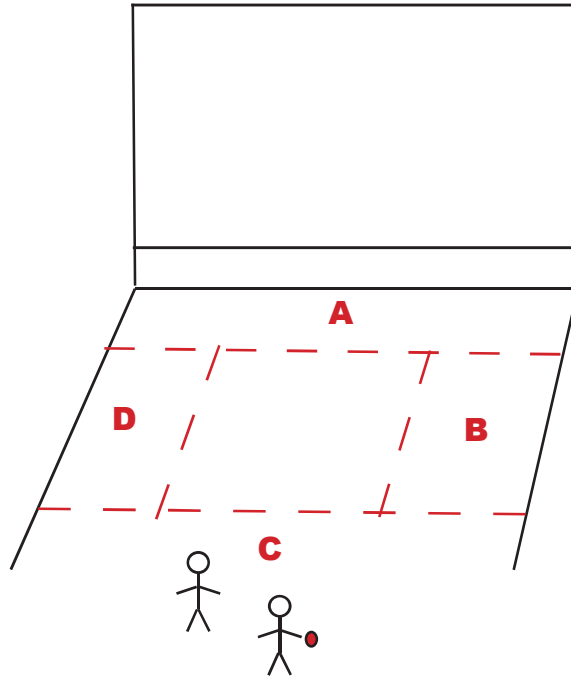
Consignes réalisation

- Jeu normal : 1 contre 1

- Viser des zones différentes au sol comme au mur

Objectifs

Enchaîner des déplacements et des frappes contre le mur



Organisation

- 1 terrain
- 2 joueurs
- 1 balle
- scotch/craies pour les lignes des zones

Critères de réussite

- Marquer le point
- Partie en 6 points

Consignes réalisation

- Conditions de jeu réelles
- Si le point est marqué dans une des zones définies (A, B, C ou D), le point vaut 2 points

WINNER

FINALS

SEMI-FINALS

QUARTER-FINALS

