

Animation pédagogique

JOUER: expérimenter différentes activités de rebonds.

Remarques: Tous ces exercices sont conseillés avec les deux mains, varier prises coup droit et revers.
 Conserver les mêmes groupes durant les 4 interventions.
 Effectuer un changement de raquettes par intervention. Sur 2 interventions, les E auront expérimentés les 4 raquettes.
 Avec les raquettes de tennis, utiliser des balles de tennis molles, sinon balles de ping-pong.
 Pour 3,90 francs, 10 b. ping-pong chez Sport X, et 2 raquettes de p-p pour 9,90 francs chez Landi.
 Varier le rythme des leçons en proposant des estafettes, petits concours, poursuites, ...
 Les mêmes postes des interventions 3 et 4 peuvent être repris avec d'autres raquettes.

1ère intervention	2e intervention	3e intervention	4e intervention
<p>Introduction: Explication de la prise "marteau". Coup droit / revers. Organisation: 4 groupes avec 4 raquettes différentes. Tennis, plage, ping-pong, planche à couper.</p> <p>1ère activité: Equilibre. Maintenir en équilibre la balle sur la raquette. Se déplacer, s'asseoir, franchir des obstacles.</p> <p>2e activité: Rebonds individuel. Faire rebondir la balle 1x et récupérer la balle dans l'autre main. 3 réussites = 2 rebonds, ... Faire le plus grand nombre de rebonds. Variantes: sur un pied, se déplacer, s'asseoir, varier la hauteur, enchaîner coup droit/revers, rebonds sur la tranche ou le manche de la raquette, ...</p> <p>3e activité: Rebonds dans cerceau. Chaque E a son cerceau. Il frappe la balle contre le haut et elle doit retomber à l'int. du cerceau. Enchaîner, tourner autour.</p>	<p>Jouer avec un copain. (De même raquette de préférence.)</p> <p>1ère activité: A et B se donnent la main, une balle par E. a/ Maintenir la b. en équilibre. b/ Effectuer des rebonds. c/ 1 balle pour 2. Frapper la balle chacun son tour. (La balle reste au centre. Ne pas l'envoyer vers le copain.) Pour a, b et c: -se déplacer / s'asseoir / sur un pied / franchir des obstacles -changer de côté</p> <p>2e activité: Rebonds dans cerceau. Un cerceau devant 2 E. Une balle par groupe. Même chose que la 3e activité de la première intervention. Variante: une raquettes pour 2.</p>	<p><i>Possibilité de reprendre une ou deux activités en rappel.</i></p> <p>4 postes Chaque poste un style de raquette.</p> <p>A/ Les E se mettent en cercle. Ils passent la balle au voisin en faisant rebondir la balle. Puis trajectoire aléatoire.</p> <p>B/ En faisant rebondir la balle ou en la maintenant en équilibre. Traverser un banc à l'endroit / à l'envers / en équilibre sur un él. sup de caisson.</p> <p>C/ Effectuer un parcours en utilisant sa raquette comme une canne de hockey.</p> <p>D/ L'E se tient à 3-4m du mur. Avec un mouvement de coup droit ou revers 2 mains (plus facile) viser des cibles pendues au mur. Se tenir de côté pour jouer. "L'oeil" du joueur se trouve sur l'épaule.</p>	<p><i>Possibilité de reprendre une ou deux activités en rappel.</i></p> <p>4 postes Chaque poste un style de raquette.</p> <p>A/ L'E a une carte d'orientation dans une main et une raquette dans l'autre. Il doit effectuer le parcours dessiné en faisant rebondir la balle sur sa raquette.</p> <p>B/ L'E a une raquette dans chaque main. La balle rebondit sur une raquette puis l'autre. -se déplacer / s'asseoir / sur un pied,...</p> <p>C/ Par 2, les E se tiennent à 3-4m du mur. Ils doivent frapper la balle contre le mur chacun leur tour. Mettre une hauteur minimale au mur et une distance maximale sur le sol.</p> <p>D/ L'E se tient à 3-4m du mur. Un cerceau est posé sur le sol devant lui. Il frappe la balle contre le mur et la balle doit rebondir à l'intérieur du cercle.</p>