

Planchettes et balles de tennis

Exercices de coordination (seul ou à deux) avec planchettes et balles de tennis.

- Slalomer entre les planchettes en jouant avec la balle (pieds ou mains)
- Rouler la balle à l'aide de la planchette
- Assis face à face jambes écartées, se passer la balle en la roulant
- A deux, préparer un tunnel avec les 2 planchettes et rouler la balle de l'un à l'autre en la faisant passer sous l'obstacle
- En roulant la balle à l'aide de la planchette, la faire ricocher contre un mur
- Se déplacer en faisant rebondir la balle sur la planchette. (Niveau + difficile = sur la tranche)
- Alternner un rebond sur la planchette et un rebond par terre. Peut aussi se réaliser en musique
- Idem en variant la hauteur des rebonds
- Lancer la balle à la main et l'amortir sur la planchette. Aussi par 2 : A lance, B amortit
- Se déplacer avec la balle posée sur la planchette
- Divers jeux avec la balle posée sur la planchette. Toutes les estafettes possibles
- A lance, B renvoie avec la planchette. Avec, puis sans rebond
- Face à face chacun renvoie avec la planchette. Avec, puis sans rebond
- Seul contre un mur. Avec, puis sans rebond

PLUS DIFFICILE

- Elèves en cercle, faire circuler une balle (Trajet aléatoire)
- Elèves en cercle, faire circuler 2 balles chacun sur un trajet différent et déterminé
- Elèves en cercle avec 2 balles, chacun est concerné par les 2 balles (2 trajets aléatoires)

TRAVAIL SOUS FORMES DE POSTES (avec 1 balle + 1 planchette par élève)

- POSTE 1 : Slalomer entre les perches en faisant rebondir la balle sur la planchette
- POSTE 2 : Envoyer 5 fois la balle contre un mur avec rebond
- POSTE 3 : Traverser 3 fois le terrain de volley en largeur en gardant la balle posée en équilibre sur la planchette
- POSTE 4 : Face à un mur renvoyer la balle avec la planchette en se déplaçant en pas chassés (DIFFICILE)
- POSTE 5 : Debout - assis en faisant rebondir la balle sur la planchette (DIFFICILE). Plus facile = rester assis ou debout - à genoux puis se relever
- POSTE 6 : Marquer un panier de basket (mini-basket)