



LE GUIDE DU MONITEUR DE PADEL



Ce guide est à destination des monitrices et moniteurs de padel qui souhaitent mettre en oeuvre une école de padel au sein de leur club.

Démarrer



SOMMAIRE DU GUIDE

Édito



Aide à la navigation dans le guide



1. Logique interne du padel



2. Chiffres clés du jeu de haut niveau



3. Principes et organisation de l'école de padel



4. Référentiel technico-tactique (6 niveaux)



5. Banques d'exercices (par catégories)



6. Ressources complémentaires



Communauté padel et contacts





ÉDITO



ÉDITO

BIENVENUE DANS CE GUIDE DE RÉFÉRENCE



Le padel poursuit son formidable essor.

Quand on voit l'engouement qu'il suscite en Europe, en particulier chez nos voisins espagnols, italiens, belges et suédois pour ne citer qu'eux, on ne peut que se féliciter de l'avoir intégré au giron fédéral en 2014.

Il faut dire qu'il offre aujourd'hui à nos clubs un **potentiel de développement** certain ! Il les dynamise en leur permettant de diversifier leurs activités et de proposer une nouvelle offre à leurs adhérents.

Il faut dire aussi qu'il présente **tant d'atouts**. Il s'agit d'un sport collectif qui se pratique en double ; d'une discipline ludique et fun, accessible avec des progrès très rapides ; d'une activité sportive à part entière qui développe aussi bien les qualités physiques que mentales et tactiques.

Enseignants de padel, **surfons sur la dynamique** que cette pratique engendre, en attirant ainsi de jeunes pratiquants en nombre dans nos structures tout en formulant le vœu de voir éclore une école de padel dans chacun de nos clubs.

Le guide que vous tenez entre les mains s'inscrit dans cette démarche. **Outil pédagogique** digital et évolutif pour les enseignants à destination des enfants (6-12 ans), il se propose de vous accompagner sur les **cycles initiation-perfectionnement** et la mise en place de nos **futures écoles de padel**. Il comprend entre autres des référentiels de compétences, des exercices d'apprentissage pour les différents coups et de nombreuses fiches d'entraînements afin de faire progresser au mieux les jeunes.

Pour conclure, je sais pouvoir compter sur votre enthousiasme, votre motivation, vos compétences et votre passion pour **faire rayonner le padel** sur l'ensemble du territoire et contribuer à son **succès** auprès des pratiquants, dont les plus jeunes.

Gilles Moretton
Président de la FFT



Titre du chapitre

AIDE À LA NAVIGATION

DANS LE GUIDE

Accédez à tout moment
au sommaire général



AIDE À LA NAVIGATION DANS LE GUIDE
LES BOUTONS



Accédez à la page
précédente

Titre de la page

Accédez à la page
suivante

Le guide que vous consultez a été optimisé pour une utilisation sur téléphone portable (orientation portrait).

Pour naviguer entre les pages des **6 grands chapitres** et consulter les **300 fiches exercices** proposées, vous êtes invité(e) à naviguer en utilisant le **sommaire général** (situé en haut à gauche de chaque page) ainsi que les deux **flèches de défilement** (page précédente / page suivante).

Pour **agrandir** un texte ou une fiche exercice, maintenez deux doigts sur une partie de l'écran puis écartez-les (pour zoomer vers l'avant). Rapprochez-les pour zoomer vers l'arrière.

Afin de faciliter la lecture du document et ne pas alourdir les textes, le **masculin générique** est utilisé pour désigner les genres masculin et féminin (exemples : joueur, moniteur, etc.).

Pour toute question en lien avec ce guide, **contactez-nous** en utilisant l'adresse mail suivante :



guidemoniteurpadel@fft.fr



1. LOGIQUE INTERNE

DU PADEL



1. LOGIQUE INTERNE DU PADEL PRÉAMBULE ET SOMMAIRE



Le padel est un jeu d'opposition où l'incertitude est permanente.

Cette incertitude est à la fois liée à des éléments physiques (rebond sur les différentes parois) et à un environnement humain. Elle est associée aux actions et réactions des joueurs, à leurs interactions et à leur pouvoir de décision.

Le résultat de l'action individuelle est dépendant des aléas de la réponse adverse et du positionnement de son partenaire.

Le padel se joue à 2 contre 2, sur une piste de 20 mètres sur 10 mètres séparée en sa moitié par un filet et entourée de grillages et vitres. Dans cet espace, chacun des 4 joueurs doit mettre en oeuvre **9 compétences clés** détaillées à la suite :

SOMMAIRE

Les 9 compétences clés au padel (1/3)



Les 9 compétences clés au padel (2/3)



Les 9 compétences clés au padel (3/3)





1. LOGIQUE INTERNE DU PADEL



1. LOGIQUE INTERNE DU PADEL LES 9 COMPÉTENCES CLÉS AU PADEL (1/3)



Prendre des décisions :

1

- Les joueurs cherchent à créer des situations les plus problématiques possible pour l'équipe adverse.
- Chaque joueur s'organise pour agir le plus efficacement possible.

Réduire l'incertitude :

2

- L'incertitude peut être de nature événementielle, spatiale, temporelle.
- Le joueur doit en permanence décoder les situations afin de déceler les éléments porteurs d'informations utiles (les rebonds, la vitesse de balle, les trajectoires, les effets, les vitres, le placement des joueurs, etc.).

Chercher le déséquilibre des forces :

3

- Le padel n'est pas une succession de gestes techniques mais une succession de situations d'attaque, de défense, de contre-attaque.
- Le joueur doit créer entre autres des espaces libres et conquérir le filet.
- Le joueur doit produire des types de balles en relation avec l'intention de jeu (choisie ou imposée) et jouer en interaction avec l'équipe adverse pour la mettre en difficulté.



1. LOGIQUE INTERNE DU PADEL



1. LOGIQUE INTERNE DU PADEL LES 9 COMPÉTENCES CLÉS AU PADEL (2/3)



Gérer le temps :

4

- Il faut chercher à intervenir sur le temps d'action de l'équipe adverse par la vitesse et la trajectoire de balle ainsi que par la distance à faire parcourir aux joueurs adverses.
- Le joueur doit optimiser son propre temps d'action par anticipation et préaction sur les espaces à atteindre, à occuper, à faire occuper, les vitesses et effets de balle, les trajectoires.

Utiliser l'espace horizontal et l'espace vertical :

5

- Chaque paire doit conquérir l'espace de jeu adverse.
- Dans le même temps, elle doit protéger son propre espace de jeu.

Prendre en compte le score :

6

- Gagner plus de points ou de jeux que l'équipe adverse ne suffit pas pour remporter le match.
- Il est donc important de remporter les points et jeux déterminants.



1. LOGIQUE INTERNE DU PADEL



1. LOGIQUE INTERNE DU PADEL LES 9 COMPÉTENCES CLÉS AU PADEL (3/3)



Tenir compte des phénomènes physico-énergétiques :

7

- Le joueur doit être capable de prendre les bonnes options en fonction de son état physique personnel, de celui de son partenaire et de celui de l'équipe adverse.

Maîtriser ses émotions :

8

- Le joueur doit être en capacité d'identifier ses émotions afin d'agir au plus juste et reprendre ainsi le contrôle de la situation.

Jouer en équipe en tenant compte de son partenaire :

9

- Chaque joueur doit être en interaction permanente avec son partenaire dans les placements, déplacements, replacements.
- Il doit faire le bon choix en fonction du placement de son partenaire.
- Il doit également savoir communiquer avec son partenaire.



2. CHIFFRES CLÉS

DU JEU DE HAUT NIVEAU



2. CHIFFRES CLÉS DU JEU DE HAUT NIVEAU PRÉAMBULE ET SOMMAIRE



Les chiffres et statistiques ici présentés sont issus de matchs de haut niveau, joués sur différents circuits internationaux.

Ils constituent des repères pour l'enseignant qui l'aideront à prioriser ses objectifs et planifier ses cycles d'initiation et de perfectionnement.

SOMMAIRE

Quelques repères généraux (1/2)



Quelques repères généraux (2/2)



Le service et le retour (1/2)



Le service et le retour (2/2)



Le jeu au filet (1/2)



Le jeu au filet (2/2)



Les coups d'attaque (1/2)



Les coups d'attaque (2/2)



La durée des points





2. CHIFFRES CLÉS

DU JEU DE HAUT NIVEAU



2. CHIFFRES CLÉS DU JEU DE HAUT NIVEAU QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX (1/2)



Répartition des types de coups :

60 %

des coups sont joués **en fond de piste après rebond** (ils prédominent largement sur les coups joués au filet).

40 %

des coups joués **après rebond** sont des **lobs**.

Coups utilisés lors des points gagnés et des fautes :

63 %

des points gagnés le sont **en coup droit**.

50 %

des fautes se font en coup droit : il y a donc **autant de fautes en coup droit qu'en revers**.



2. CHIFFRES CLÉS

DU JEU DE HAUT NIVEAU



2. CHIFFRES CLÉS DU JEU DE HAUT NIVEAU QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX (2/2)



Répartition des coups par joueurs :

51 %

des coups sont frappés par les **joueurs de gauche**.

55 %

des coups gagnants sont joués par les **joueurs de gauche**.

G | D

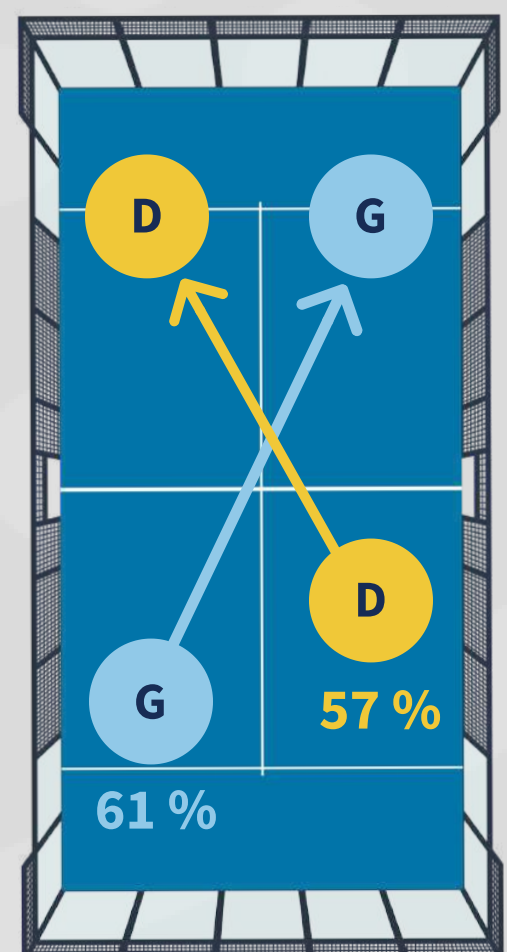
Les joueurs de gauche ont donc plus de responsabilité dans le jeu en couvrant davantage le milieu de la piste. Leur style de jeu est normalement **plus offensif**.

La direction des coups :

La direction du jeu des deux côtés reste majoritairement **croisée**.

En effet, le joueur de gauche joue **61%** de ses coups **en direction de son adversaire de gauche**.

Quant au joueur de droite, il joue **57%** de ses coups **en direction de son adversaire de droite**.





2. CHIFFRES CLÉS

DU JEU DE HAUT NIVEAU



2. CHIFFRES CLÉS DU JEU DE HAUT NIVEAU LE SERVICE ET LE RETOUR (1/2)



Direction au service :

La direction de service prédominante dans le padel professionnel est la **vitre**.

Cela permet d'atteindre deux objectifs clairs :

1. utiliser le **rebond sur la vitre**,
2. chercher le **revers du relanceur** (sur un droitier dans la diagonale des avantages).

L'intention est de rendre le retour aussi **difficile** que possible.

55 %

des services visent la **vitre** du **côté égalité** (dans le padel professionnel).

70 %

des services visent la **vitre** du **côté avantage** (dans le padel professionnel).



2. CHIFFRES CLÉS

DU JEU DE HAUT NIVEAU



2. CHIFFRES CLÉS DU JEU DE HAUT NIVEAU LE SERVICE ET LE RETOUR (2/2)



Points gagnés au service (hommes et femmes) :

63 %

des points joués sur **leur propre service** sont **gagnés chez les hommes**.

57 %

des points joués sur **leur propre service** sont **gagnés chez les femmes**.

L'importance du retour et de la durée des points :



Plus l'échange **dure**, plus les **retourneurs** ont des **chances** de remporter le point.

Au retour, il est donc important de **ne pas faire d'erreurs** sur les premiers coups et de **faire jouer l'adversaire**.



2. CHIFFRES CLÉS

DU JEU DE HAUT NIVEAU



2. CHIFFRES CLÉS DU JEU DE HAUT NIVEAU LE JEU AU FILET (1/2)



Points gagnés au filet :

80 %

des points sont gagnés en **position d'attaque**, près du **filet**.

La **prise du filet** peut être effectuée de différentes manières en fonction de la **situation** ou du **niveau** des joueurs.

Les coups privilégiés au filet :

60 %

des coups privilégiés pour **gagner le filet** sont des **lobs**.

24 %

des coups privilégiés pour gagner le filet **chez les joueurs professionnels** sont des **passings** (coups techniques et précis).

21 %

des coups privilégiés pour gagner le filet **chez les joueurs amateurs** sont des **chiquitas**.



2. CHIFFRES CLÉS

DU JEU DE HAUT NIVEAU



2. CHIFFRES CLÉS DU JEU DE HAUT NIVEAU LE JEU AU FILET (2/2)



Suite du point après une montée au filet ou un lob :

90 %

des points **se poursuivent après un lob ou une montée au filet** (les adversaires gardent la balle en jeu).

Cela indique que le lob, la chiquita ou le coup après rebond sont des **coups de transition**.



2. CHIFFRES CLÉS

DU JEU DE HAUT NIVEAU



2. CHIFFRES CLÉS DU JEU DE HAUT NIVEAU LES COUPS D'ATTAQUE (1/2)



Smashs, volées et coups gagnants :

45 %

des coups gagnants **chez les hommes** sont des **smashs**.

39 %

des coups gagnants **chez les femmes** sont des **volées** (et 30% sont des smashs).

D'une manière générale, dans le haut niveau, le point au padel se gagne **en attaquant**. Les hommes utilisent davantage les smashs en puissance.

Zone d'efficacité maximale :

70 %

des coups gagnants sont effectués **entre 2 et 6 mètres du filet**.

Ainsi, il n'est pas utile d'être **très près du filet** puisque le temps de réaction ainsi que la palette de coups possibles se réduisent.

Les joueurs de très bon niveau peuvent aussi remporter des points depuis le fond de piste, mais on observe que **leur pourcentage de réussite** a tendance à **diminuer** au fur et à mesure qu'ils **s'éloignent du filet**.



2. CHIFFRES CLÉS

DU JEU DE HAUT NIVEAU



2. CHIFFRES CLÉS DU JEU DE HAUT NIVEAU LES COUPS D'ATTAQUE (2/2)



Coups gagnants :

63 %

des points sont remportés par des **coups gagnants chez les hommes.**

55 %

des points sont remportés par des **coups gagnants chez les femmes.**

45 %

des smashes tentés sont des **smashes gagnants** (chiffre identique chez les hommes et chez les femmes).



2. CHIFFRES CLÉS

DU JEU DE HAUT NIVEAU



2. CHIFFRES CLÉS DU JEU DE HAUT NIVEAU LA DURÉE DES POINTS



Durée des points et volume de frappes :

**11
sec**

c'est la **durée moyenne** d'un point au padel dans les **catégories masculines**.



Parallèlement, on observe que le **nombre de coups joués par point** a augmenté, ce qui indique une **augmentation du rythme de jeu**.

60 %

des points durent **moins de 10 secondes**.

20 %

des points (seulement) ont une durée **supérieure ou égale à 15 secondes**.



Chez les filles, la durée du point et du set est **un peu plus longue**, ce qui indique une vitesse de jeu légèrement **plus lente**.

9,2

c'est le **nombre moyen de frappes** dans le padel de haut niveau **masculin**.

12,1

c'est le nombre **moyen de frappes** dans le padel de haut niveau **féminin**.



3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3. PRINCIPES ET ORGANISATION PRÉAMBULE ET SOMMAIRE (1/3)



Notre école de padel sera à l'image de notre discipline : accessible, inclusive, ludique, coopérative et socialisante.

Elle a comme objectifs principaux la fidélisation des enfants grâce à des progrès rapides et la formation d'un vivier de jeunes compétiteurs.

Les apprentissages seront progressifs et permettront d'atteindre rapidement l'autonomie sur la piste grâce à la maîtrise technique des différents coups et la bonne gestion tactique des différentes situations de jeu.

3.1. Chronologie de l'apprentissage

Le référentiel technico-tactique



Les 3 niveaux d'initiation



Les 3 niveaux de perfectionnement



Les capacités à développer (par zone)



Les intentions tactiques (par zone)



Les exercices et conditions de jeu (1/2)



Les exercices et conditions de jeu (2/2)



Le cycle de motricité (avant le niv. 1*)





3. PRINCIPES ET ORGANISATION DE L'ÉCOLE DE PADEL



3. PRINCIPES ET ORGANISATION PRÉAMBULE ET SOMMAIRE (2/3)



3.2. Mise en place de l'école de padel

Les normes d'encadrement



Le temps de pratique



L'organisation durant la saison



Les formules à proposer



3.3. Matériel de l'école de padel

Les raquettes



Les balles



Les paniers, sacs et ramasse-balles



Les cibles





3. PRINCIPES ET ORGANISATION DE L'ÉCOLE DE PADEL



3. PRINCIPES ET ORGANISATION
PRÉAMBULE ET SOMMAIRE (3/3)



3.4. Focus sur la piste de padel

Vue d'ensemble



Les vitres



Les colonnes



Les grilles et les parois latérales



Les portes et les picos





3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.1. CHRONOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE LE RÉFÉRENTIEL TECHNICO-TACTIQUE



La pédagogie proposée s'appuie sur un référentiel de **32 capacités technico-tactiques** à développer par les jeunes joueurs (**dès 6 ans**) et qui se déclinent en **6 niveaux de pratique** (de l'initiation au perfectionnement).

32 capacités

6 niveaux

		C1	C2	C3	C4	...	C32
Initiation = pista	Niv. 1 de bronze	...	...	...	...	...	...
	Niv. 2 d'argent	...	...	...	...	...	...
	Niv. 3 d'or	...	...	...	...	...	...
Perfectionnement = pala	Niv. 4 de bronze	...	...	...	...	...	...
	Niv. 5 d'argent	...	...	...	...	...	...
	Niv. 6 d'or	...	...	...	...	...	...

chaque capacité est décrite sous forme de compétences à développer (déclinées dans chacun des 6 niveaux)

La **durée de chaque niveau** dépendra des qualités individuelles de chaque enfant mais aussi de sa **fréquence de jeu**. Autrement dit, les 6 niveaux ne correspondent pas obligatoirement à 6 années d'enseignement.



3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.1. CHRONOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE LES 3 NIVEAUX D'INITIATION



Au-delà de la déclinaison précise de chacune des 32 capacités du référentiel selon les 6 niveaux, voici quelques **grands repères** pour **identifier le niveau** d'un jeune padeliste en fonction de son **style de jeu** :

> Initiation - Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Joue avec ses prises, découvre le sport et commence à se déplacer sur toute la superficie du terrain, joue au départ après plusieurs rebonds sur les vitres.
- La réussite après un seul rebond est faible.
- Joue en coup droit la plupart du temps et de face.
- Se positionne mal sur le terrain, il est souvent au milieu de la piste.
- **Prise** : est capable de jouer sans prises extrêmes et commence à utiliser la prise continentale sur balles envoyées au panier.

> Initiation - Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- A des difficultés à prendre et à maintenir la prise neutre.
- A des difficultés avec la lecture des trajectoires, la mise à distance par rapport à la balle, le déplacement sur la piste et le placement à la frappe.
- Evite de jouer en revers.
- Monte rarement au filet.
- **Prise** : est capable de prendre la raquette avec une prise continentale mais ne parvient pas toujours à garder cette prise entre le CD et le revers.

> Initiation - Niveau 3 - « Pista d'or » :

- A des problèmes de placement sur la piste.
- Se sent plus en sécurité en fond de piste.
- Utilise les parois pour garder les balles en jeu.
- Monte au filet mais manque de temps pour préparer correctement les coups.
- Evite de jouer des volées de revers.
- **Prise** : ne maîtrise pas encore la prise continentale pour tous les coups et change encore de prise entre le CD et le revers (et vice versa).



3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.1. CHRONOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE LES 3 NIVEAUX DE PERFECTIONNEMENT



Au-delà de la déclinaison précise de chacune des 32 capacités du référentiel selon les 6 niveaux, voici quelques **grands repères** pour **identifier le niveau** d'un jeune padeliste en fonction de son **style de jeu** :

> Perfectionnement - Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Se positionne correctement sur la piste si le jeu est lent.
- A plus de mal à être bien placé quand le jeu est rapide.
- Maîtrise mieux le jeu de défense que le jeu d'attaque.
- Commence à monter au filet et à être en capacité d'y rester.
- **Prise** : ne maîtrise pas encore la prise continentale pour tous les coups (difficultés rencontrées en particulier au filet et sur les revers en sortie de vitre).

> Perfectionnement - Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Régulier à la fois en défense et en attaque.
- Commence à maîtriser le jeu de transition vers le filet.
- Une fois au filet, il arrive à y rester
- Commet encore des erreurs sur les coups d'attaque.
- **Prise** : maîtrise la prise continentale.

> Perfectionnement - Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Régulier en défense, avec plus de sécurité dans le jeu de transition et dans le jeu d'attaque.
- A plus de ressources et plus de confiance pour gagner des points lorsque l'adversaire joue des balles faciles.
- **Prise** : maîtrise la prise continentale pour tous les coups et est capable de changer de prise si le coup à exécuter le nécessite.



3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL

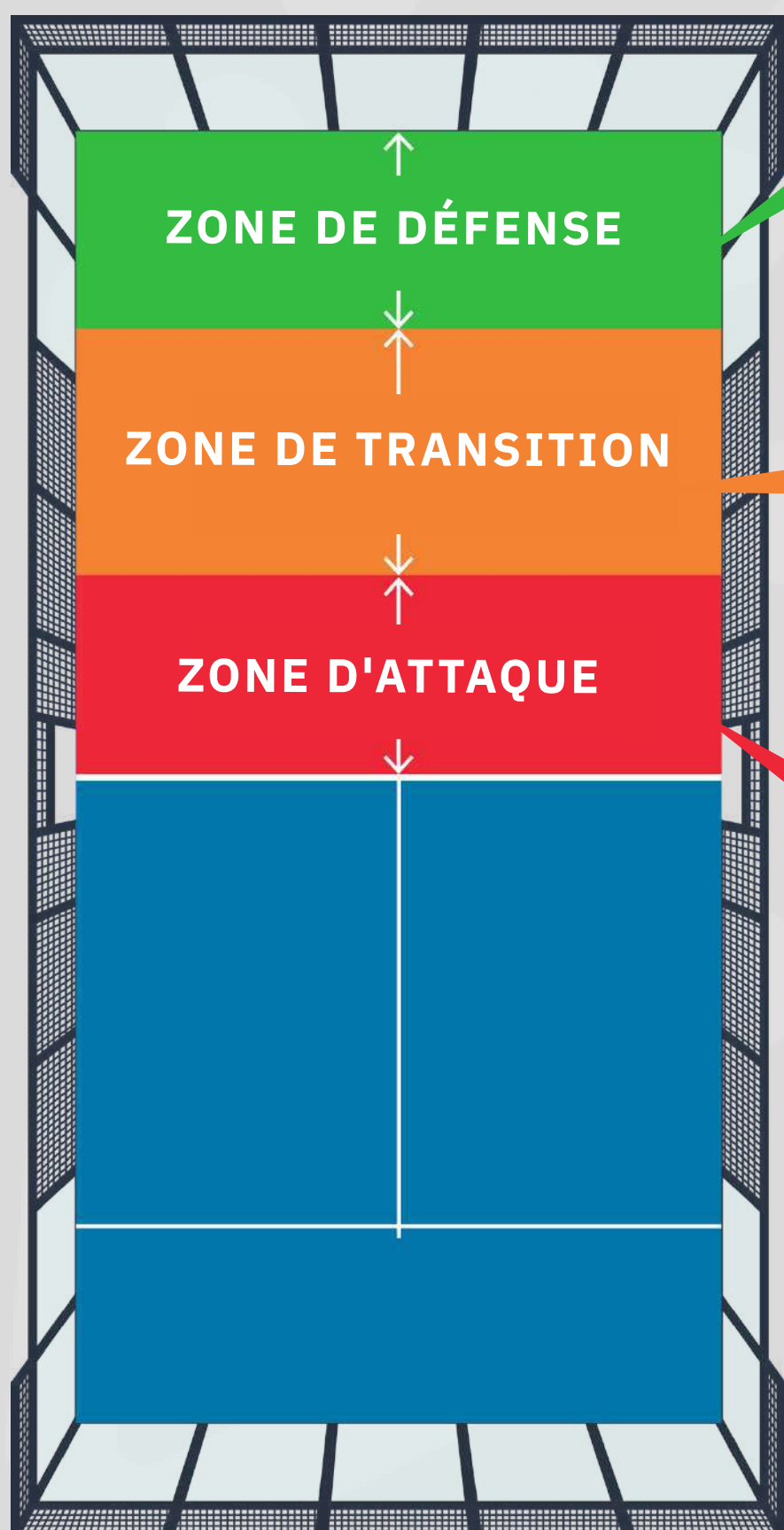


3.1. CHRONOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE LES CAPACITÉS À DÉVELOPPER (PAR ZONE)



Ces 32 capacités du référentiel sont réparties dans les **3 zones de jeu** d'une piste de padel ici présentées :

- **la zone de défense** (= 3 mètres en fond de piste)
- **la zone d'attaque** (= 3 mètres près du filet)
- **la zone de transition** (= 4 mètres entre les 2 autres zones)



20 capacités à développer :

- Avant paroi (11)
- Après paroi (7)
- Service et retour (2)

5 capacités à développer :

- Avant paroi (2)
- Après paroi (1)
- Jeu aérien (2)

7 capacités à développer :

- Volées (4)
- Smashes (3)

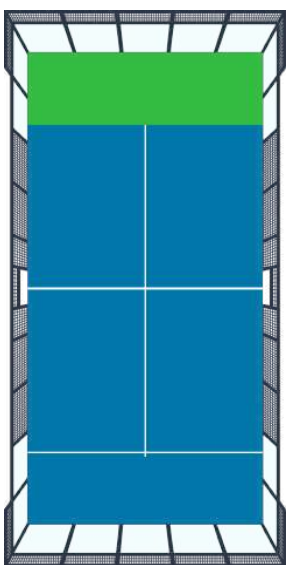


3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL

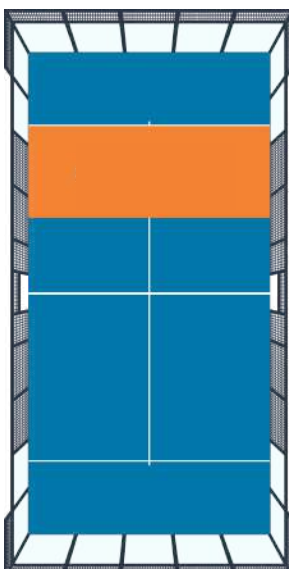


3.1. CHRONOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE LES INTENTIONS TACTIQUES (PAR ZONE)



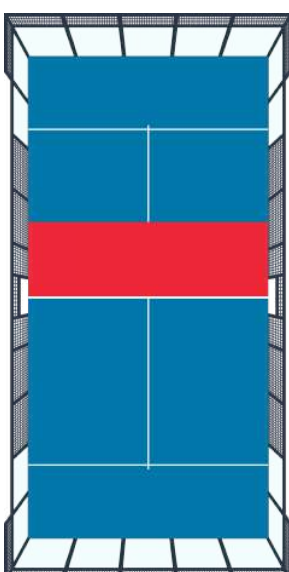
En zone de défense :

- C'est la zone dans laquelle, le joueur a le **plus de temps** pour décider du coup à jouer.
- Le jeu de défense y est à privilégier et le plus souvent possible **après rebond sur les vitres**, pour se donner du temps.
- Le **lob** est le coup fondamental dans cette zone.



En zone de transition :

- Il ne faut jamais jouer plus de **2 coups** dans cette zone.
- Tous les coups sont joués avec l'**intention** d'obliger les adversaires à **relever la balle**.
- L'objectif après avoir joué un coup dans cette zone est de pouvoir jouer le coup suivant **dans la zone rouge**, dans les meilleures conditions possibles.



En zone d'attaque :

- C'est la zone où **le point doit être conclu**.
- Plus le niveau de jeu augmente, plus les joueurs seront amenés à y jouer des **coups de préparation** avant de pouvoir conclure le point.
- En initiation/perfectionnement, on peut demander d'y jouer seulement un **coup de préparation** avant le coup de conclusion, pour que le joueur distingue bien les **différences d'intentions** entre les différentes zones de jeu.



3. PRINCIPES ET ORGANISATION DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.1. CHRONOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE LES EXERCICES ET CONDITIONS DE JEU (1/2)



Dans ce guide, vous trouverez plus de **300 exemples d'exercices** pour vous aider à **faire progresser** vos jeunes padelistes dans l'acquisition des 32 capacités du référentiel.

Dans la majorité des exercices proposés (à l'exception de certains qui intègrent le jeu avec les vitres), la progression entre les situations (pour une même capacité donnée) est toujours la même et s'appuie sur un nivellement des **conditions de l'exercice** (qui sont au nombre de 5) :

Geste à blanc ★

L'enseignant démontre le coup, sans balle.
Cette démonstration permet aux enfants de s'imprégner du bon geste et d'apprendre par mimétisme.

Balle lancée à la main ★★

Les balles sont lancées à la main. L'enseignant étant proche du joueur, la vitesse de la balle reçue est réduite, ce qui permet un taux de réussite important.

Balle lancée à la raquette ★★★

Les balles sont lancées à la raquette par l'enseignant qui se trouve de l'autre côté du filet. Cette situation permet de contrôler les distances de déplacement pour le joueur ainsi que la vitesse et les effets de la balle reçue. Tout en apportant un peu plus d'incertitude, ces conditions favorisent la réussite à un certain niveau de pratique ainsi que la répétition des coups joués.



3. PRINCIPES ET ORGANISATION DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.1. CHRONOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE LES EXERCICES ET CONDITIONS DE JEU (2/2)



Échanges avec le moniteur ★★★★★

L'enseignant est face à un joueur et engage un échange avec ce dernier, dans sa moitié de terrain. Cette situation augmente les incertitudes pour le joueur et le rapproche des conditions de jeu réelles. De la capacité de l'enseignant à renvoyer des balles non contrôlées de l'élève dépendra la réussite de l'exercice et le nombre de coups joués par celui-ci.

Échanges entre élèves ★★★★★

Les 4 joueurs sont sur la piste et jouent un point selon les consignes définies par l'enseignant. Ces conditions d'exercices se rapprochent des conditions réelles de jeu et permettent de mettre la technique au service de la tactique.

En fonction du niveau de jeu de vos élèves, il vous appartiendra de débiter la situation pédagogique dans les **conditions d'exercice les plus appropriées**, puis de les faire **évoluer** vers plus de difficultés une fois maîtrisées.

Ce principe de fonctionnement doit permettre d'avoir le plus de **souplesse** possible dans l'organisation des séances tout en facilitant l'**individualisation** de votre enseignement.

En outre, afin de vous aider à adapter au mieux les situations au niveau de réussite de vos élèves, les fiches exercices proposent systématiquement des conseils et astuces pour **simplifier** ou **complexifier** chaque situation.



3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.1. CHRONOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE

LE CYCLE DE MOTRICITÉ (AVANT LE NIVEAU 1)



Le cycle d'initiation / perfectionnement en 6 niveaux proposé dans ce guide peut être accompagné de **cycles de motricité** destinés aux enfants plus jeunes.

Éventuellement communs à tous les enfants du même âge d'un club multi-raquettes, ces cycles visent à développer l'**adresse**, la **coordination**, l'**équilibre**, les **fonctions visuo-spatiales** ou encore la **motricité globale** des plus jeunes. Ils s'envisagent comme un complément aux contenus existants et intègrent déjà le jeu contre le mur.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le [guide en ligne](#).

Ces contenus pédagogiques peuvent aussi être utilisés partiellement (au choix de l'enseignant) et s'intégrer dans les différentes séances (de tous niveaux) en fonction des aptitudes et des besoins des joueurs.

Les cycles de psychomotricité se déclinent sous la forme de **24 fiches exercices**.



3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL

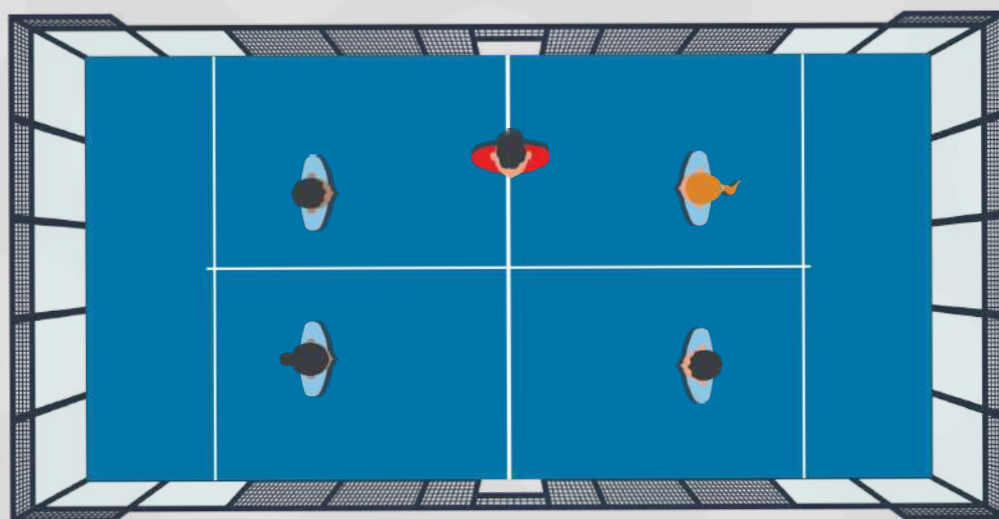


3.2. MISE EN PLACE DE L'ÉCOLE DE PADEL

LES NORMES D'ENCADREMENT

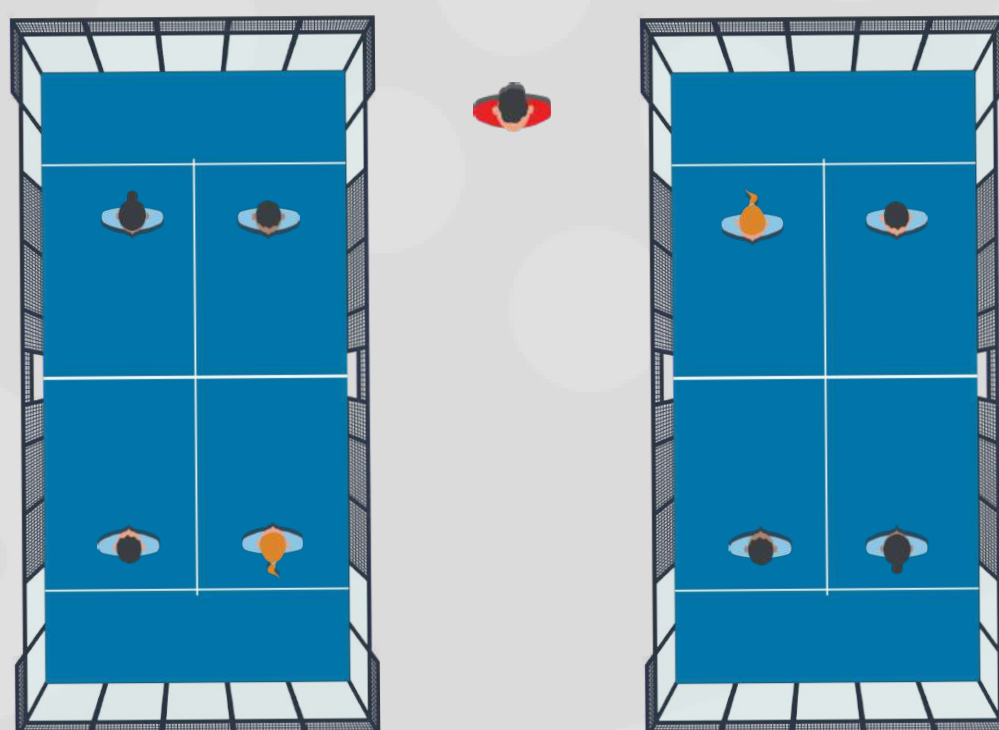


Dans le cadre des séances d'enseignement, il est recommandé de ne pas dépasser **4 enfants par piste**, à la fois par mesure de sécurité et pour permettre un volume de frappes conséquent et une individualisation optimale des consignes. Ce sont là les conditions idéales pour progresser plus rapidement et engendrer ainsi davantage de fidélisation dans le club.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le [guide en ligne](#).

La première année, on peut envisager un enseignant pour **2 pistes avec 4 élèves par piste** :





3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.2. MISE EN PLACE DE L'ÉCOLE DE PADEL

LES TEMPS DE PRATIQUE



Dès la première année, nous préconisons de mettre en place des séances d'enseignement dirigé d'une durée d'**une heure et demie** par semaine.

Ce temps de pratique est indispensable pour favoriser des progrès rapides.





3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.2. MISE EN PLACE DE L'ÉCOLE DE PADEL

L'ORGANISATION DURANT LA SAISON



Dans la mesure du possible, l'école de padel fonctionne **de septembre à juin** et propose du jeu libre encadré pendant une partie de la **période estivale**.

Des **stages multi-activités** peuvent également être proposés pendant les **vacances scolaires** afin de favoriser le développement sportif des enfants ainsi que la vie de club.

En fonction des infrastructures du club, il est conseillé de proposer des créneaux de jeu ou d'enseignement pour les parents **sur les mêmes créneaux que les cours pour les enfants**. Cette organisation est un vecteur important de fidélisation et favorise à moyen terme une pratique familiale.





3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.2. MISE EN PLACE DE L'ÉCOLE DE PADEL

LES FORMULES À PROPOSER



Nous recommandons de proposer une formule d'école de padel qui intègre à la fois les **cours hebdomadaires** et une **animation** par semaine.

Les animations, en fonction de l'âge et du niveau des enfants, peuvent être des **plateaux multi-activités**, des **formules de jeu** avec comptage de points ou toute autre forme de **rassemblements ludiques** où les enfants repètent les différentes consignes dispensées pendant les cours.

Ce fonctionnement se rapproche du fonctionnement des sports collectifs et favorise la **vie de club**, les **progrès** et la **socialisation**.





3.

PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.3. MATÉRIEL DE L'ÉCOLE DE PADEL LES RAQUETTES



Choisir la raquette adaptée :

Le choix d'une raquette de padel pour adulte se fait en fonction de différents critères comme la **forme**, le **poids**, l'**équilibre**, les **matériaux**, le **grip**.

La combinaison de ces différents paramètres, ainsi que le niveau et le style de jeu du joueur, permettent de **choisir le matériel le plus approprié** pour être le plus performant possible, prendre du plaisir sur la piste et ne pas se blesser.

Pour les **enfants**, les critères à prendre en compte sont **moins nombreux**, en raison d'un choix plus restreint de matériel. Ainsi, il convient de tenir compte de l'**âge** de l'enfant, du **poids de la raquette**, de sa **longueur** et de son **épaisseur**. Bien entendu, le gabarit et le niveau du joueur peuvent influencer sur le type de raquette adaptée.

Nos recommandations :

Âge	Poids	Longueur	Epaisseur
4-6 ans	270 g	385 mm	28 mm
7-10 ans	300 g	420-430 mm	28-32 mm
11-14 ans	340-350 g	450-460 mm	33-36 mm



3. PRINCIPES ET ORGANISATION DE L'ÉCOLE DE PADEL

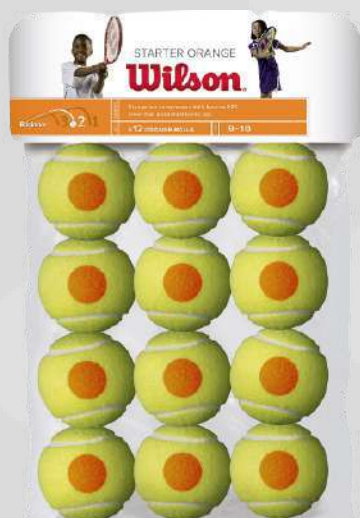


3.3. MATÉRIEL DE L'ÉCOLE DE PADEL LES BALLES



Choisir les balles adaptées :

Dans la phase d'apprentissage, nous pouvons distinguer deux grandes catégories de situations : le **jeu direct** (sans rebond sur les vitres) et le **jeu après rebond** (sur une ou plusieurs vitres).



Pour les situations de jeu direct :

En fonction du niveau des joueurs, il est possible d'utiliser des **balles rouges** ou des **balles orange**.

Leurs caractéristiques (grosseur, rebond) permettront de **simplifier les situations** et d'**augmenter la réussite** des joueurs.



Pour le jeu après vitres :

Il est recommandé d'utiliser des **balles vertes** ou des **balles jaunes**.

En effet, si la balle n'est **pas suffisamment vive**, elle **rebondira peu** après avoir touché la vitre et rendra **difficile** l'exécution du coup.



3. PRINCIPES ET ORGANISATION DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.3. MATÉRIEL DE L'ÉCOLE DE PADEL LES PANIERS, SACS ET RAMASSE-BALLES



Le panier de balles

Il est à utiliser pour les situations avec balles envoyées **à la main** ou **à la raquette**.

Optez pour des modèles légers, à roulettes, dans des matériaux qui n'abîment pas les vitres en cas de choc.



Le sac bandoulière ou sac banane

D'une contenance de 15/20 balles, il est à utiliser lors des situations jouées et permet à l'enseignant de **se mouvoir** sur la piste **sans trop gêner les joueurs** et d'alimenter les exercices à bon escient.



Le tube ramasse-balles

L'utilisation de tubes ramasse-balles est indispensable. Elle est à la fois **sécurisante** et **ludique** pour les enfants.

En effet, les raquettes de padel (contrairement aux raquettes de tennis) ne permettent pas de poser dessus des **pyramides de balles** (en raison de l'absence de rebord).

De plus, le ramassage des balles, accroupi et proche des vitres, peut engendrer des **chocs** chez les plus jeunes joueurs inattentionnés.

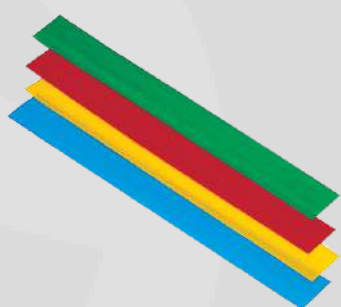


3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.3. MATÉRIEL DE L'ÉCOLE DE PADEL LES CIBLES



Les cibles horizontales (au sol)

Les **lattes en plastique souple** seront idéales pour déterminer des **zones de jeu ou de remplacement** ainsi que pour indiquer des **directions de balles** pour le jeu après les vitres.



Les plots sont à privilégier pour indiquer le **rebond de la balle** dans le terrain adverse.



Les cibles verticales (sur les parois)

Concernant les parois, on pourra choisir des **cibles ventouses connectées** ou des **ventouses à crochet** (permettant de fixer des cerceaux sur les vitres) afin de matérialiser des objectifs de direction et de hauteur aux joueurs.

Il est important de **ne pas modifier la structure des vitres** en cas de bris, c'est pourquoi on peut également utiliser des feutres effaçables, du papier fixé avec du ruban adhésif ou de la peinture à l'eau.

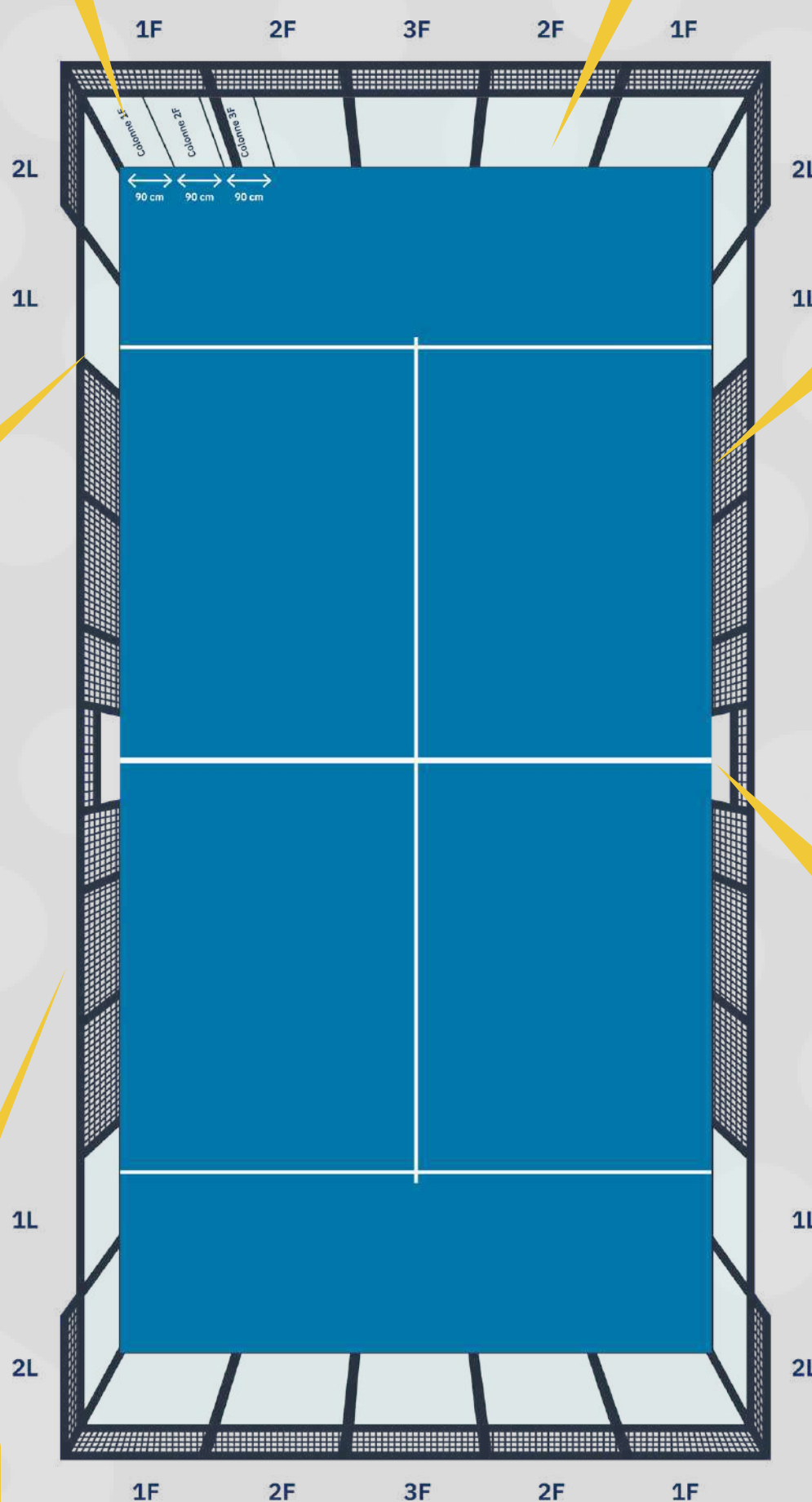


3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.4. FOCUS SUR LA PISTE DE PADEL VUE D'ENSEMBLE





3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.4. FOCUS SUR LA PISTE DE PADEL

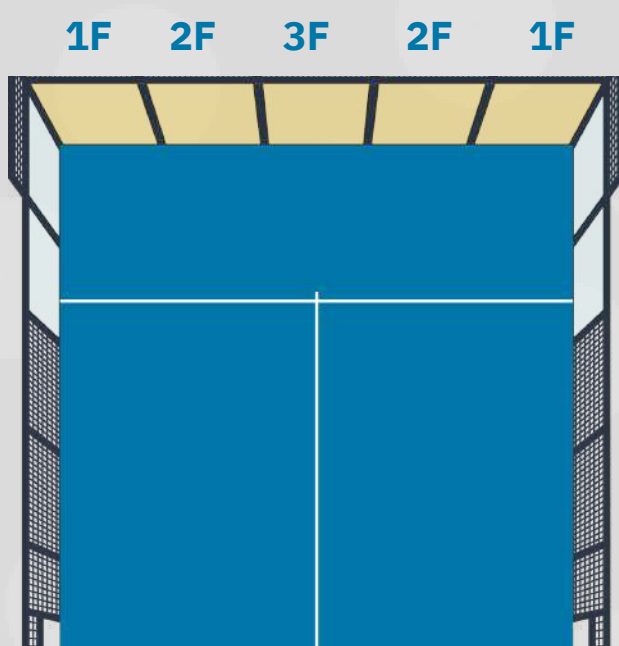
LES VITRES



Les vitres

En espagnol, le terme **pared** signifie "**paroi**" mais a été traduit par "**vitre**". Cette explication trouve ses origines dans le fait que les premières pistes de padel avaient des parois en pierre (et non en vitre). Retenez que les deux termes s'emploient.

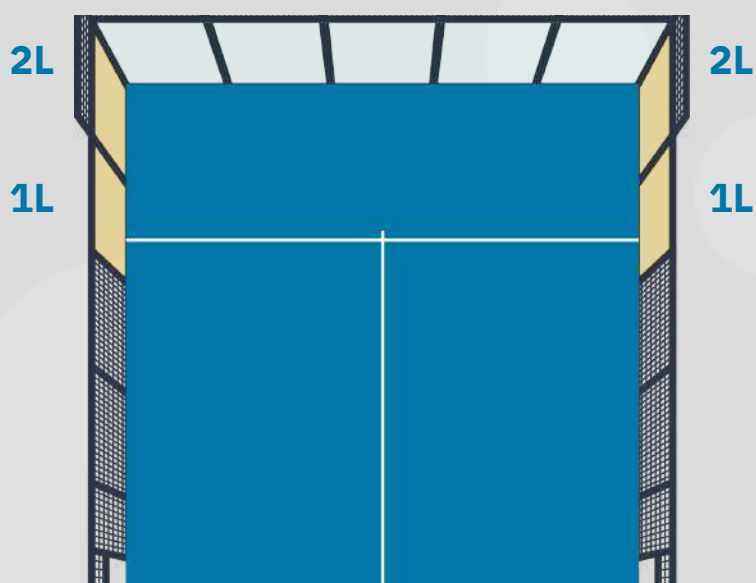
Sur une piste de padel, il existe **deux types de vitres** :



Les vitres en fond de piste

Elles sont au nombre de 5 sur chaque côté de la piste.

Quand on est face à elles, on les numérote en partant de la gauche : **1F, 2F, 3F, 2F, 1F**.



Les vitres latérales

Elles sont au nombre de 2 sur chacune des 4 parois latérales de la piste.

On les nomme **Latérale 1** ou **1L** (côté filet) et **Latérale 2** ou **2L** (côté fond de piste).



3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.4. FOCUS SUR LA PISTE DE PADEL LES COLONNES



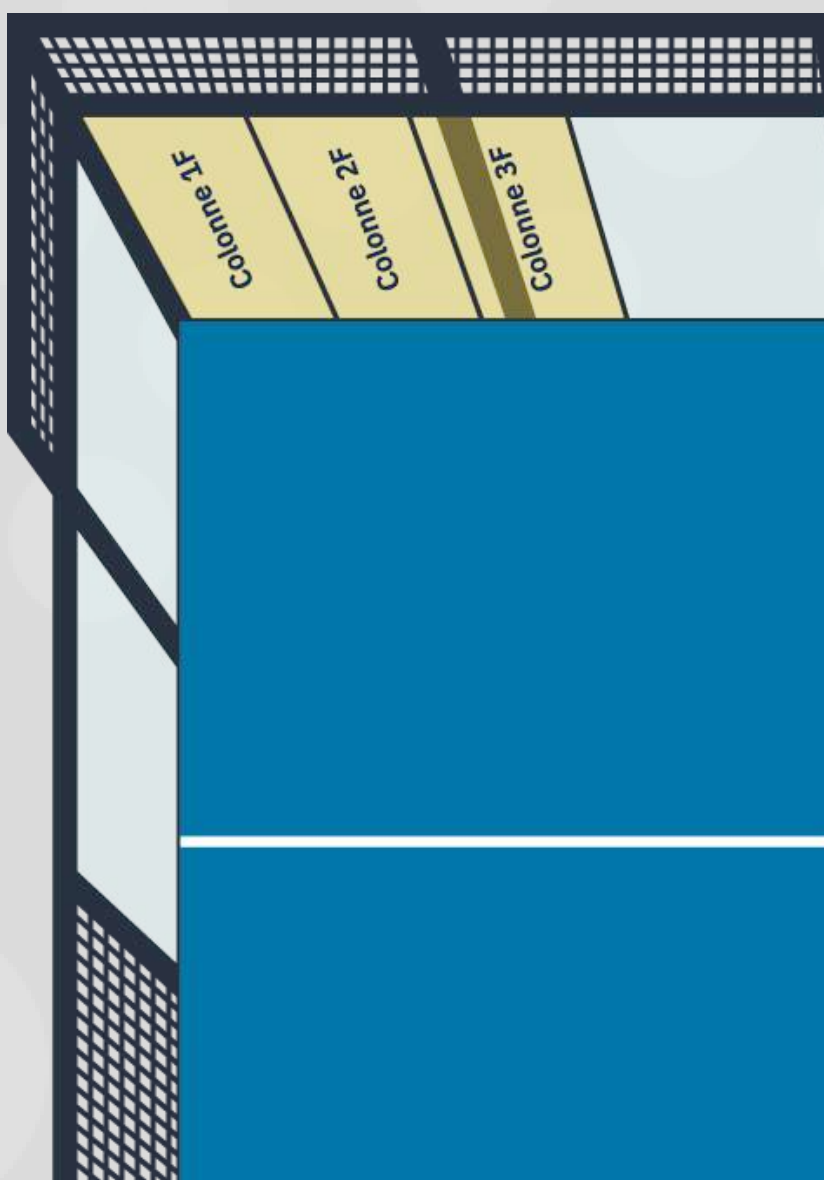
Les colonnes

Les colonnes sont un **repère pédagogique** utilisé quand la balle arrive en diagonale et rebondit sur une ou plusieurs vitres.

Elles sont au **nombre de 3** et placées sur les **vitres 1 du fond de piste** (notez qu'elles empiètent légèrement sur les vitres 2).

Chacune d'elles mesure approximativement **90 cm de largeur**.

Elles aident les joueurs à se déplacer et à se placer **par rapport au rebond de balle**, en donnant des repères visuels.





3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL



3.4. FOCUS SUR LA PISTE DE PADEL

LES GRILLES ET LES PAROIS LATÉRALES

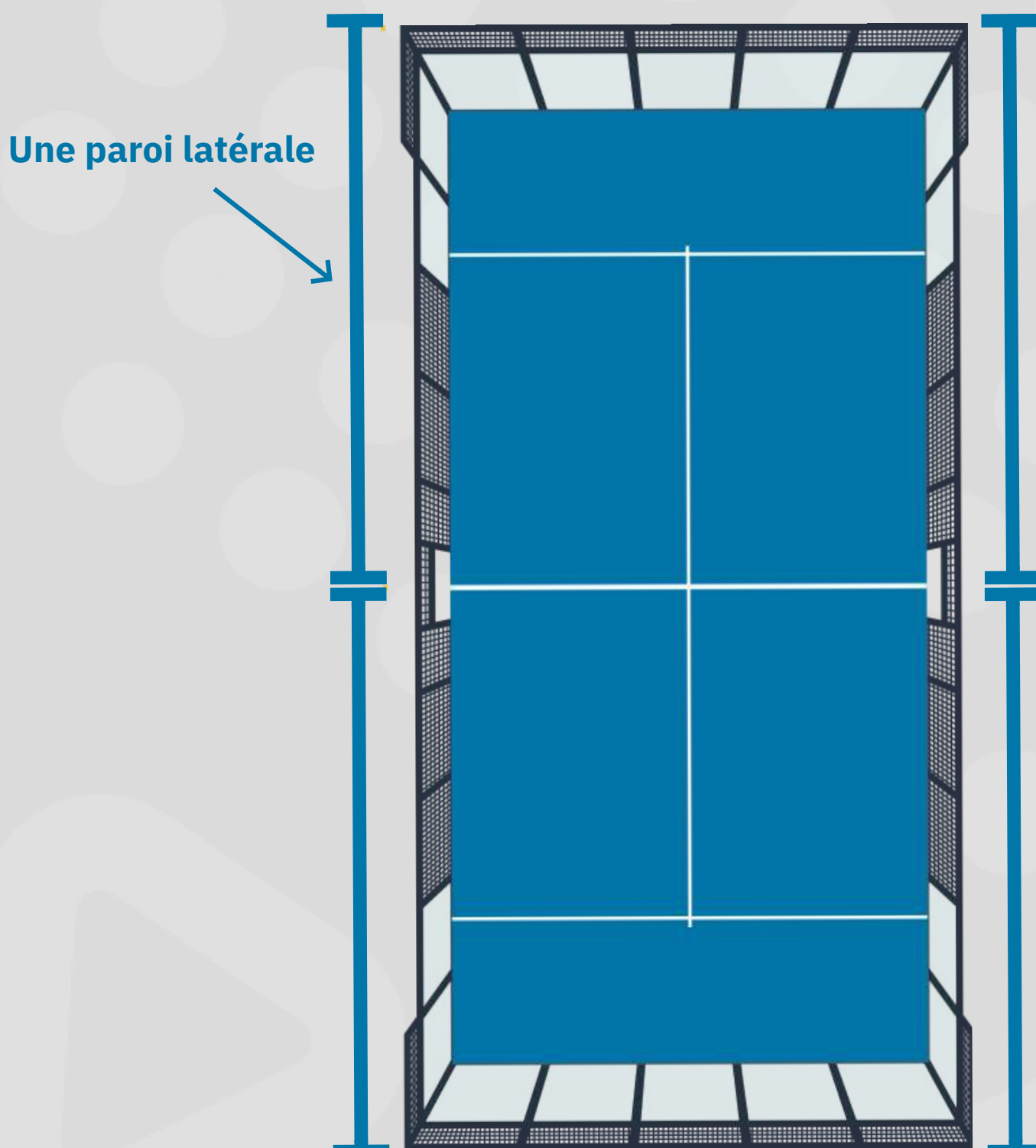


Les grilles

Ce sont les **parois en grillage** situées de chaque côté de la piste.

Les parois latérales

Par convention, on appelle parois latérales l'ensemble composé des **grilles et des vitres latérales**. Elles sont au **nombre de 4** sur la piste.





3. PRINCIPES ET ORGANISATION

DE L'ÉCOLE DE PADEL

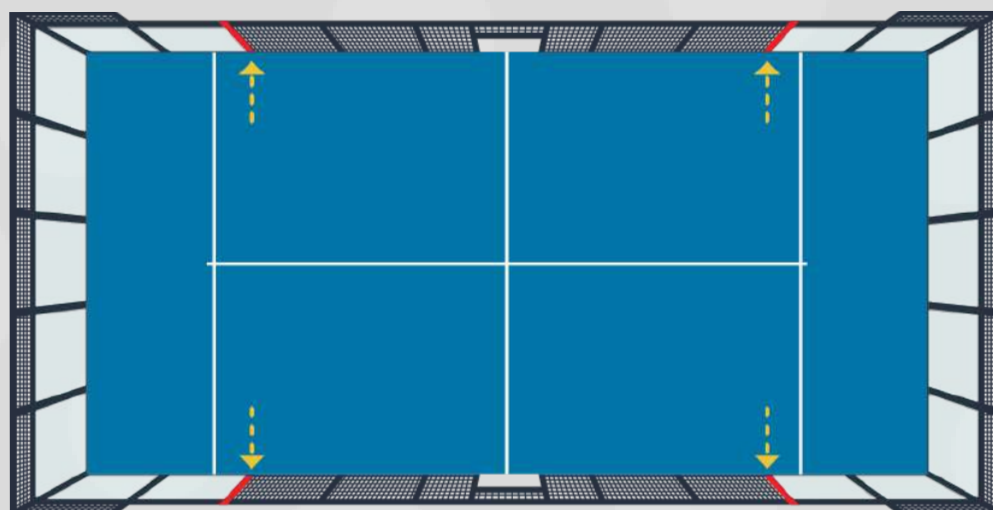


3.4. FOCUS SUR LA PISTE DE PADEL LES PORTES ET LES PICOS



Les picos

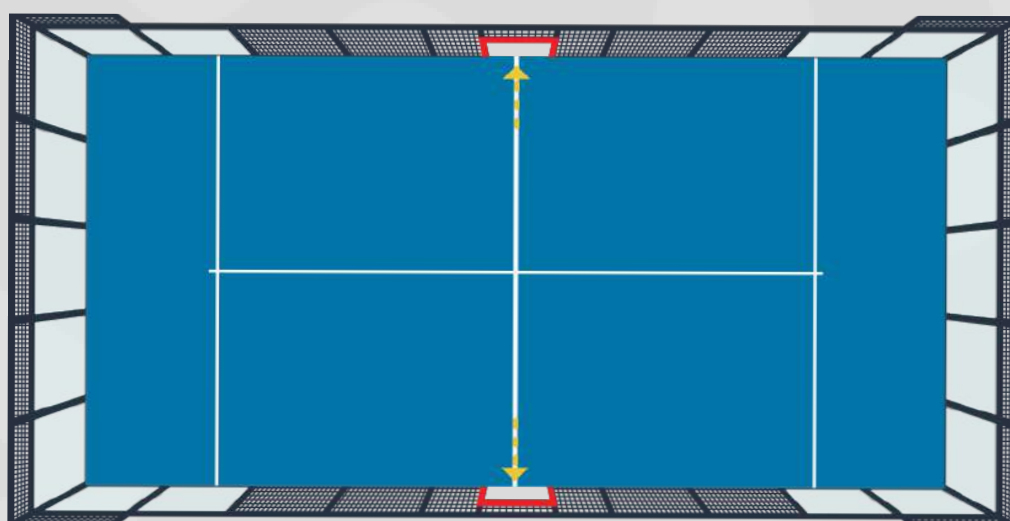
Ce terme désigne la **jonction** entre la grille et la vitre latérale 1. On n'en compte **4** en tout sur une piste de padel.



Les portes

Ce sont les espaces ouverts situés **au niveau du filet** qui permettent l'**accès à la piste**.

Ce sont aussi des **sorties** pouvant être utilisées pour renvoyer certaines balles (à un certain niveau de pratique).

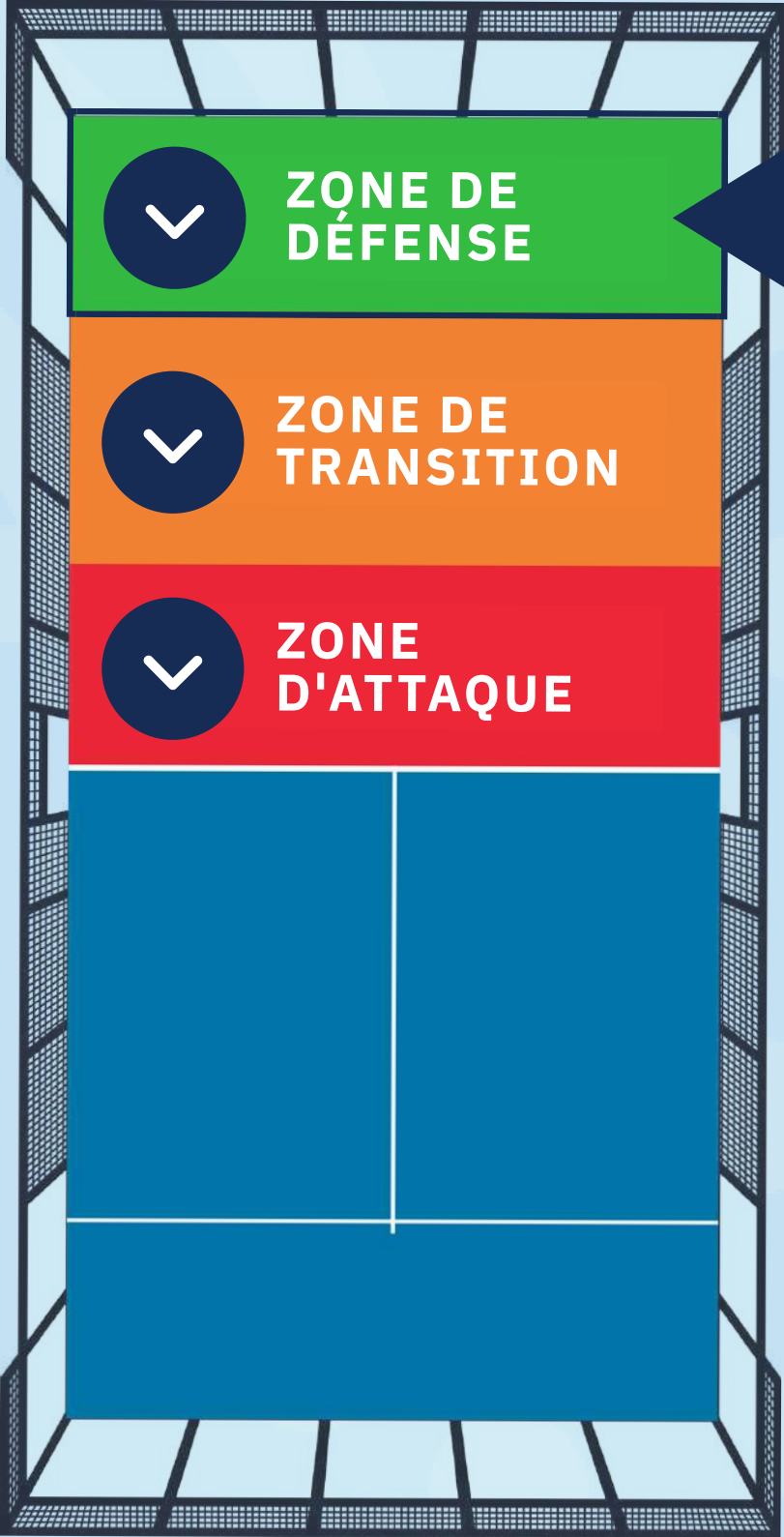




TECHNICO-TACTIQUE



4. RÉFÉRENTIEL TECHNICO-TACTIQUE
CLIQUEZ SUR LA ZONE DE VOTRE CHOIX



20 CAPACITÉS À DÉVELOPPER POUR LE JEU EN ZONE DE DÉFENSE

AVANT PAROI

- ▶ CD à plat
- ▶ CD coupé
- ▶ CD lifté
- ▶ CD en demi-volée
- ▶ Lob (CD)
- ▶ Lob (revers)
- ▶ Revers plat
- ▶ Revers à 2 mains
- ▶ Revers coupé
- ▶ Revers lifté
- ▶ Revers en demi-volée

APRÈS PAROI

- ▶ Après paroi du fond (CD)
- ▶ Après paroi du fond (revers)
- ▶ Après paroi latérale
- ▶ Double parois (fond-latérale)
- ▶ Double parois (latérale-fond)
- ▶ Lob
- ▶ Contre paroi

SERVICE ET RETOUR

- ▶ Service
- ▶ Retour

À chaque capacité sont associées des compétences définies en fonction des 6 niveaux de pratique du référentiel.

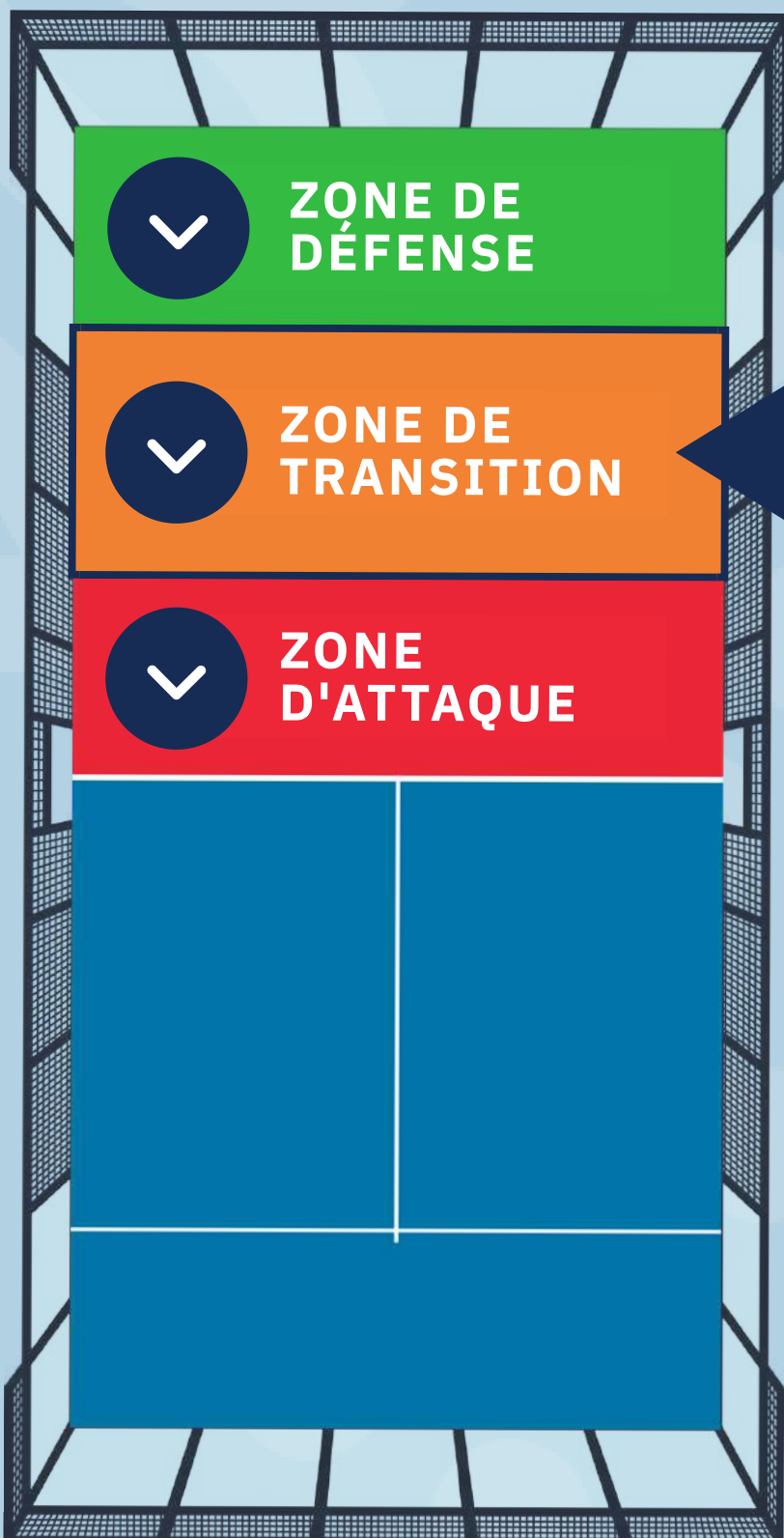
Cliquez sur chacune des capacités (à droite) pour en découvrir les détails.



TECHNICO-TACTIQUE



4. RÉFÉRENTIEL TECHNICO-TACTIQUE
CLIQUEZ SUR LA ZONE DE VOTRE CHOIX



5 CAPACITÉS À DÉVELOPPER POUR LE JEU EN ZONE DE TRANSITION

AVANT PAROI

▶ Coups de transition

▶ Lob

APRÈS PAROI

▶ Après un smash adverse

JEU AÉRIEN

▶ Bandeja défensive

▶ Bandeja et vibora

À chaque capacité sont associées des compétences définies en fonction des 6 niveaux de pratique du référentiel.

Cliquez sur chacune des capacités (à droite) pour en découvrir les détails.

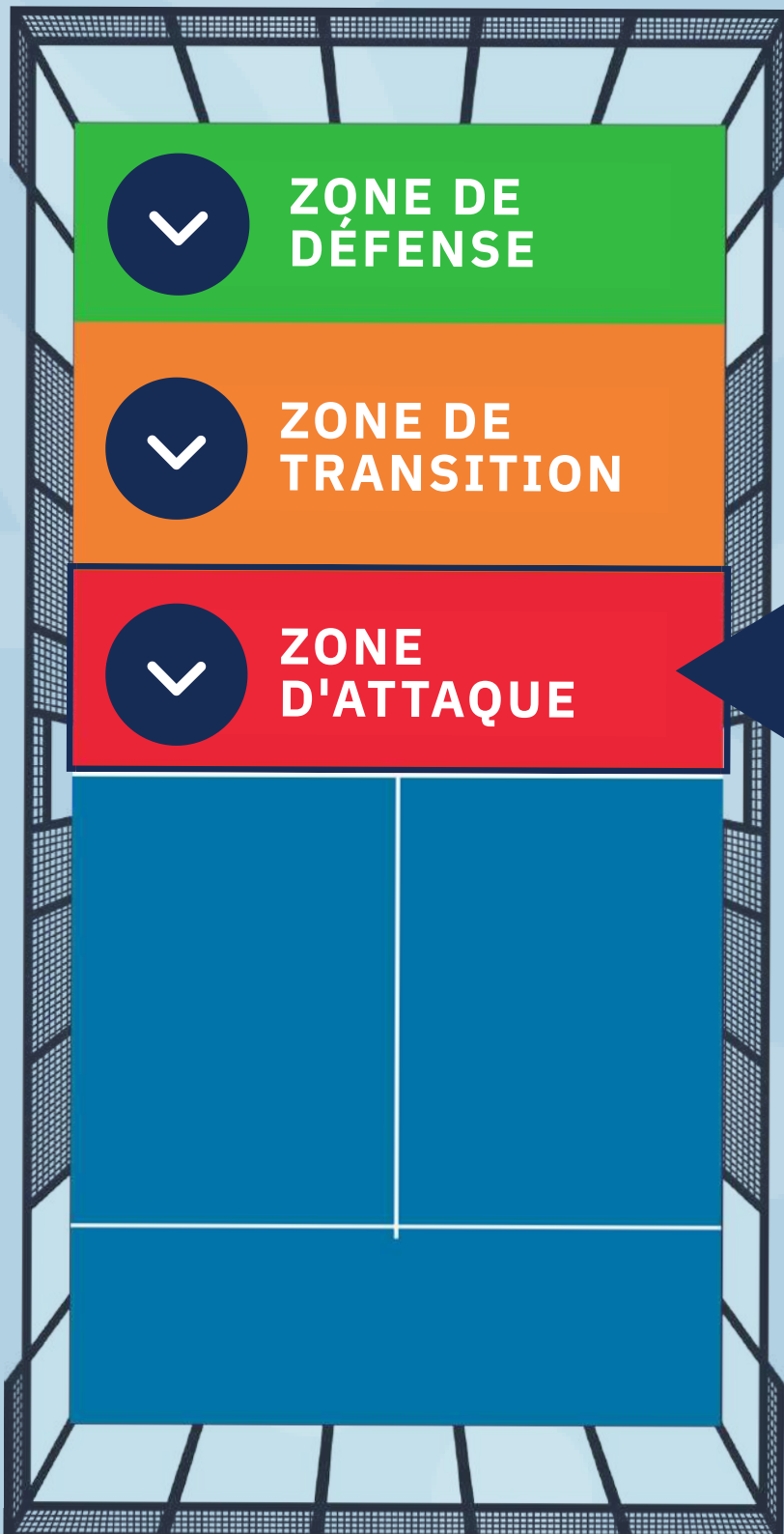


TECHNICO-TACTIQUE



4. RÉFÉRENTIEL TECHNICO-TACTIQUE

CLIQUEZ SUR LA ZONE DE VOTRE CHOIX



7 CAPACITÉS À DÉVELOPPER POUR LE JEU EN ZONE D'ATTAQUE

VOLÉES

- ▶ Volée CD de contrôle
- ▶ Volée CD d'attaque
- ▶ Volée de revers de contrôle
- ▶ Volée de revers d'attaque

SMASHS

- ▶ Smash à plat
- ▶ Smash lifté sur grille (par 3)
- ▶ Smash lifté sur grille (par 4)

À chaque capacité sont associées des compétences définies en fonction des 6 niveaux de pratique du référentiel.

Cliquez sur chacune des capacités (à droite) pour en découvrir les détails.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



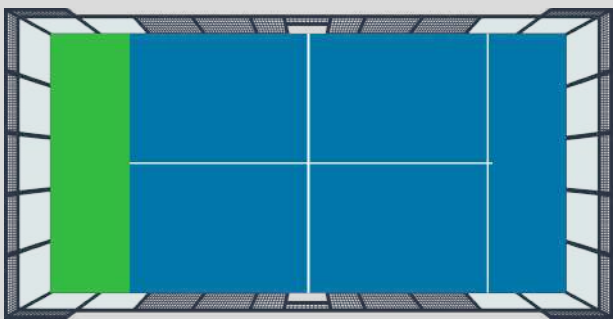
CD À PLAT

1 / 11 - CD AVANT LA PAROI



CD AVANT LA PAROI

CD À PLAT



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Début de maîtrise du CD à plat.
- A comme objectif de maîtriser cet effet.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Capacité à contrôler le coup sur balles lentes et sans effet.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à contrôler la direction et la profondeur de la balle sur frappes lentes.
- Doit améliorer la régularité sur les frappes puissantes.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à être régulier.
- Capacité à contrôler la direction, la profondeur et la puissance du coup.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à frapper la balle avec contrôle de la direction, profondeur et vitesse de la balle.
- Doit être plus régulier sur balles rapides ou quand il veut frapper fort.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à jouer à plat.
- Capacité à accélérer avec contrôle de la direction, de la profondeur.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



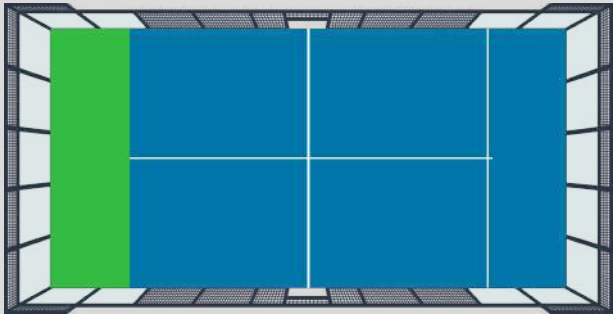
CD COUPÉ

2 / 11 - CD AVANT LA PAROI



CD AVANT LA PAROI

CD COUPÉ



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Non référencé.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Maîtrise la réalisation technique du CD coupé sur balle lente, à hauteur de taille.
- Capacité à reconnaître les situations de jeu dans lesquelles il faut l'utiliser.
- Doit améliorer le contrôle à la frappe.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer des CD coupés sur balles lentes.
- Doit mieux contrôler la balle à l'impact.
- Doit mieux contrôler la fin de geste.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Maîtrise de l'exécution technique mais avec un manque de contrôle
- Capacité à distinguer la balle d'attaque quand elle est haute ou le coup d'approche (chiquita) sur balle plus basse.
- Doit mieux maîtriser la hauteur, la force et la profondeur des coups.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à exécuter un CD coupé avec maîtrise technique sur balles hautes ou basses.
- La bonne maitrise du jeu de poignet lui permet de faire des amorties ou chiquitas avec un bon taux de réussite.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



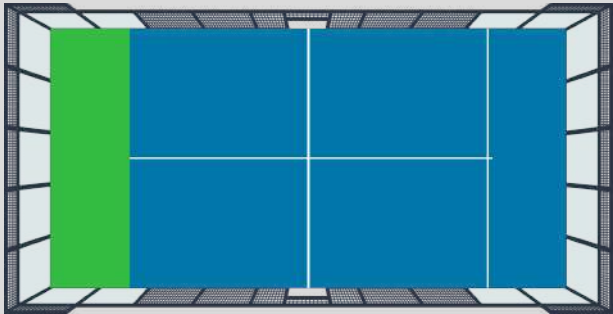
CD LIFTÉ

3 / 11 - CD AVANT LA PAROI



CD AVANT LA PAROI

CD LIFTÉ



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Non référencé.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à réaliser le coup techniquement.
- Doit améliorer le contrôle de la balle à la frappe.
- Capacité à reconnaître les situations dans lesquelles il faut l'utiliser.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à lifter la balle.
- Doit gagner en contrôle.
- Doit mieux maîtriser le CD lifté joué dans les pieds de l'adversaire.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Maîtrise de l'exécution technique mais encore sans contrôle suffisant de la balle.
- Capacité à choisir entre jouer une balle rapide au corps ou une balle dans les pieds adverses.
- Doit mieux contrôler la balle et le jeu de poignet.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à exécuter le CD lifté avec maîtrise technique et contrôle du jeu de poignet.
- Doit mieux maîtriser ce coup dans les phases d'attaque ou lorsqu'il souhaite jouer dans les pieds.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



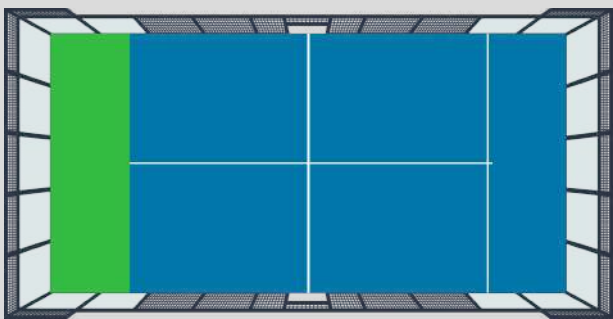
CD EN DEMI-VOLÉE

4 / 11- CD AVANT LA PAROI



CD AVANT LA PAROI

CD EN DEMI-VOLÉE



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Doit améliorer son placement pour éviter de jouer des 1/2 volées sauf si la balle est rapide.
- Doit gagner en contrôle.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à utiliser ce coup, quand il n'a pas le temps de se dégager de la balle.
- Doit améliorer le contrôle à la frappe.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer le CD en 1/2 volée avec contrôle de la direction.
- Capacité à choisir entre un coup tendu ou un lob.
- Doit gagner en contrôle à l'impact.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Maîtrise du CD en 1/2 volée.
- Doit être plus précis.
- Doit être en capacité de mieux choisir entre jouer un lob ou une balle basse.
- Doit gagner du temps dans son organisation.
- Doit mieux reconnaître les situations.
- Doit gagner en contrôle.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à frapper la balle montante en jouant des lobs rapides quand l'adversaire est proche du filet ou des balles basses dans les pieds lorsqu'il est loin du filet.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



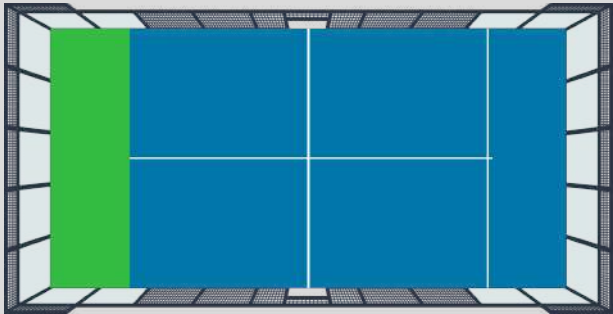
LOB (CD)

5 / 11- CD AVANT LA PAROI



CD AVANT LA PAROI

LOB (CD)



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Capacité à jouer de bas en haut, sans maîtrise de la longueur.
- Connait l'importance de ce coup.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Doit commencer à jouer des lobs avec plus de régularité.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à jouer des lobs, sans beaucoup de contrôle de la hauteur et de la profondeur.
- Doit réduire le nombre de balles faciles pour l'adversaire.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer des lobs avec précision (hauteur et profondeur) sur balle lente.
- Capacité à faire reculer ses adversaires avec ce coup pour récupérer le filet.
- Doit gagner en précision dans la direction des balles vers les coins de la piste.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à contrôler la hauteur et la profondeur des lobs sur balles lentes.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à jouer un lob haut et profond sur balle lente, sur tous types de trajectoires.
- Maîtrise et varie les types de lobs (rapide, profond) si la balle est lente.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



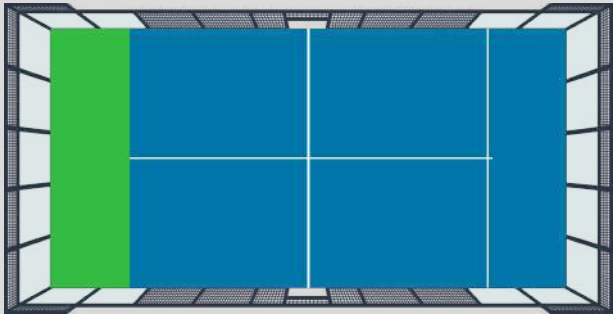
LOB (REVERS)

6 / 11 - REVERS AVANT LA PAROI



REVERS AVANT LA PAROI

LOB (REVERS)



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Capacité à jouer de bas en haut, sans maîtrise de la longueur.
- Connait l'importance de ce coup.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Doit mieux maîtriser la mise à distance par rapport à la balle.
- Doit gagner en contrôle.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à jouer des lobs, sans beaucoup de contrôle de la hauteur et de la profondeur.
- Doit réduire le nombre de balles faciles pour l'adversaire.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer des lobs sur balles lentes.
- Doit gagner en contrôle dans la hauteur, la profondeur et la direction du coup pour récupérer le filet aux adversaires.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à contrôler la hauteur et la profondeur du lob joué.
- Doit gagner en maîtrise sur balles rapides.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à jouer un lob sur balle lente.
- Connait l'importance de varier les types de lobs (rapide, au T, profond).
- Doit gagner en maîtrise, contrôle sur les balles rapides.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



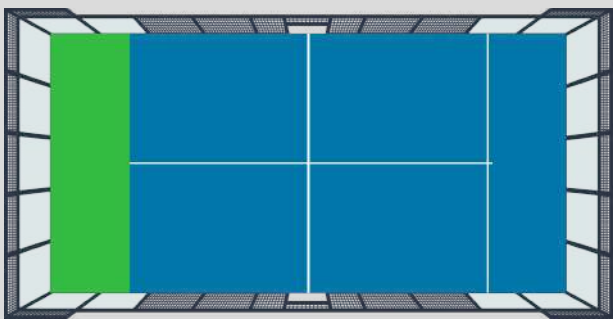
REVERS PLAT

7 / 11 - REVERS AVANT LA PAROI



REVERS AVANT LA PAROI

REVERS PLAT



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Capacité à réaliser le geste technique.
- Doit gagner en contrôle et en coordination.
- Doit améliorer sa mise à distance par rapport à la balle.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à frapper en équilibre et avec régularité quand est bien placé par rapport à la balle.
- Doit mieux maîtriser la mise à distance par rapport à la trajectoire et au rebond de la balle.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à être régulier quand joue lentement.
- Capacité à se mettre à bonne distance de la balle pour la frappe.
- Doit gagner en puissance.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à jouer des balles à plat avec contrôle de la direction, de la profondeur et de la vitesse. Doit mieux maîtriser le renvoi sur balles rapides.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à jouer à plat avec contrôle de la direction, de la profondeur et de la vitesse de la balle.
- Doit mieux maîtriser les relances de balles rapides ainsi que les frappes puissantes à son initiative.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



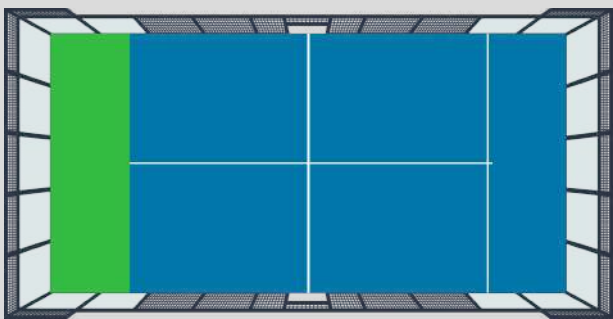
REVERS À 2 MAINS

8 / 11 - REVERS AVANT LA PAROI



REVERS AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Notion de revers.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Peut le réaliser sur balles rapides quand manque de force.
- Doit connaître la technnique du revers à 1 main avec lâché de la 2e main après l'impact.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à utiliser un revers à 2 mains, par manque de force, pour contrer des balles rapides.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer ce coup avec puissance et contrôle.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à jouer les balles avec précision, en contrôlant les trajectoires, les directions et la vitesse, sur balles lentes.
- Capacité à remettre en jeu des balles rapides.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Si le joueur décide de jouer son revers à 2 mains, il sera capable d'exécuter le coup avec contrôle (vitesse, trajectoires) et précision (direction, profondeur).
- Doit mieux maîtriser l'exécution des lobs.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



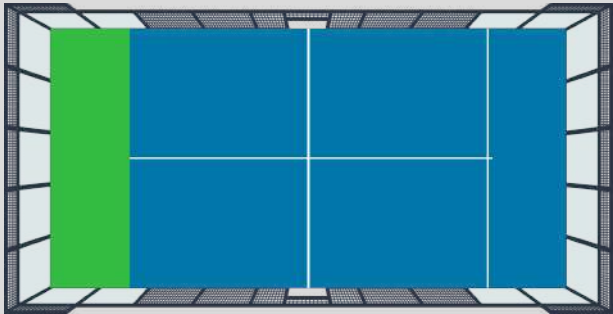
REVERS COUPÉ

9 / 11 - REVERS AVANT LA PAROI



REVERS AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ



> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

INITIATION

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Non référencé.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Maîtrise la réalisation technique du revers coupé sur balle lente à hauteur de taille.
- Capacité à reconnaître les situations dans lesquelles il faut l'utiliser.
- Doit améliorer le contrôle à la frappe.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à exécuter des revers coupés sur balles lentes.
- Doit gagner en puissance sur balles hautes.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à exécuter techniquement le revers coupé.
- Doit mieux contrôler la balle à la frappe.
- Doit mieux maîtriser les coups d'attaque sur balles hautes (au dessus de l'épaule).
- Capacité à jouer un coup d'approche (chiquita) sans une grande maîtrise de la hauteur de la trajectoire et de la puissance de la frappe.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à exécuter un revers coupé avec maîtrise technique sur balle lente.
- Capacité à utiliser ce coup, à la fois pour attaquer la balle ou pour jouer un coup d'approche.
- Doit mieux contrôler la hauteur, la force et la profondeur de la balle jouée, sur balle au dessus de l'épaule.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



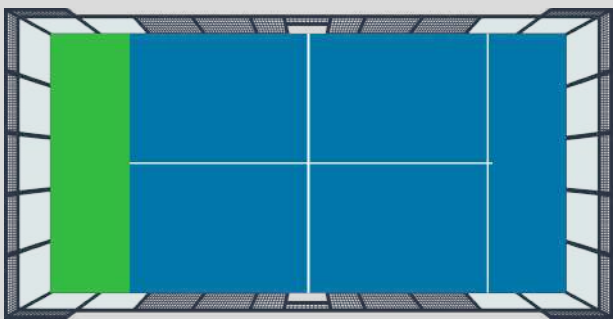
REVERS LIFTÉ

10 / 11 - REVERS AVANT LA PAROI



REVERS AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Non référencé.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Non référencé.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Pour le joueur à 2 mains, capacité à jouer le revers lifté.
- Pour le joueur à une main, doit débiter la maîtrise du revers lifté pour commencer à l'utiliser dans le jeu.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Doit être plus précis pour oser jouer plus souvent en revers lifté.
- Capacité à utiliser, à bon escient, ce coup en retour sans paroi.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à exécuter le revers lifté avec maîtrise technique.
- Doit mieux contrôler la balle
- Important : Savoir quand l'utiliser, à la fois pour jouer des balles rapides au corps et des balles dans les pieds.
- Doit mieux contrôler les trajectoires, la vitesse de la balle jouée grâce à une bonne action du poignet.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



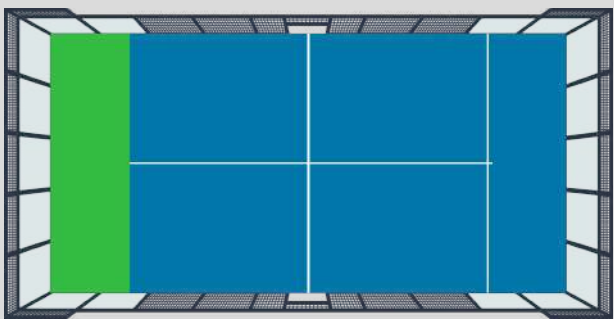
REVERS EN DEMI-VOLÉE

11 / 11 - REVERS AVANT LA PAROI



REVERS AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Doit améliorer son placement pour éviter de jouer des 1/2 volées sauf si la balle est trop rapide.
- Doit gagner en contrôle.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Sur les balles sur lesquelles il n'a pas le temps de se dégager, est en capacité à jouer des revers en 1/2 volée, mais sans beaucoup de contrôle.
- Joue souvent à 2 mains, par manque de puissance/contrôle à 1 main.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à être plus régulier sur le revers en 1/2 volée lorsque la balle est rapide au corps.
- Doit gagner en contrôle.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à jouer des balles basses et des lobs avec un contrôle relatif.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à excécuter un lob rapide lorsque l'adversaire est proche du filet et des balles basses dans les pieds lorsque l'adversaire est loin du filet.
- Doit mieux contrôler l'action du poignet pour réduire le nombre de fautes, ou de balles faciles à l'adversaire.



► DÉFENSE



TRANSITION



ATTAQUE



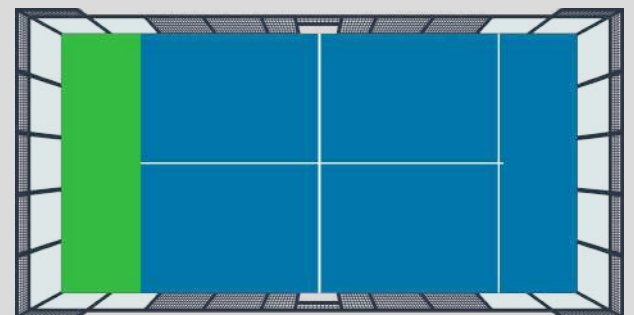
APRÈS LA PAROI DU FOND EN CD

1 / 7 - APRÈS LA PAROI



APRÈS LA PAROI

APRÈS LA PAROI DU FOND EN CD



> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Capacité à jouer après 1 ou plusieurs rebonds en début de cycle.
- Capacité à jouer après 1 rebond en fin de cycle.

INITIATION

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Capacité à relancer les balles lentes et sans effet
- Doit améliorer sa mise à distance par rapport à la balle.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à lire la trajectoire de la balle et à décider de la laisser rebondir sur la paroi ou pas.
- Capacité à bien se placer sur balles lentes et sans effet.
- Capacité à attaquer les balles à hauteur d'épaule, avec un CD à plat.
- Doit améliorer le contrôle de la balle.

PERFECTION

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer les balles basses qui entrent droites sur la vitre.
- Début de maîtrise du CD sur balles qui entrent en diagonale.
- Capacité à attaquer les balles hautes en CD à plat (bajada de pared/sortie de vitre).
- Doit mieux maîtriser l'exécution du CD coupé d'attaque sur balles hautes (bajada de pared).
- Doit gagner en contrôle.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Maîtrise du placement par rapport au rebond de la balle.
- Capacité à relancer les balles sans effet qui arrivent tout droit ou en diagonale.
- Capacité à attaquer les balles hautes après rebond (bajada de pared) en coup droit à plat.
- Doit mieux maîtriser le CD d'attaque coupé, sur balle haute.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à se placer et retourner des balles qui arrivent avec des trajectoires entrant dans la partie droite et en diagonale, même si les balles ont un effet coupé.
- Maîtrise des attaques sur balles hautes (bajada de pared) avec des coups à plat ou à effet ou en variant ces coups avec des trajectoires en diagonale.



TECHNICO-TACTIQUE

- DÉFENSE
- TRANSITION
- ATTAQUE



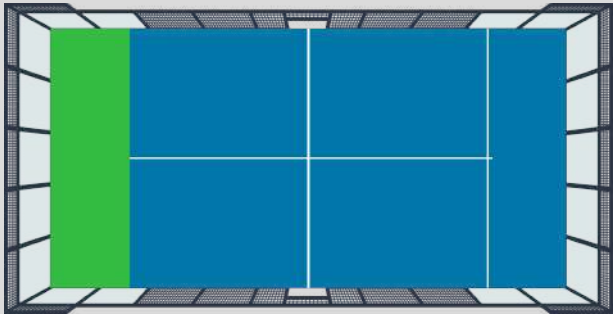
APRÈS LA PAROI DU FOND EN REVERS

2 / 7 - APRÈS LA PAROI



APRÈS LA PAROI

APRÈS LA PAROI DU FOND EN REVERS



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Capacité à jouer après 1 ou plusieurs rebonds en début de cycle.
- Capacité à jouer après 1 rebond en fin de cycle.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Capacité à renvoyer les balles lentes, sans effet.
- Doit améliorer sa mise à distance par rapport à la balle.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à lire la trajectoire de la balle et à décider de la laisser rebondir sur la paroi ou pas.
- Capacité à bien se placer sur balles lentes et sans effet.
- Doit améliorer le contrôle à l'impact.
- Doit gagner en puissance.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer les balles basses qui entrent droites sur la vitre.
- Doit mieux maîtriser le revers sur les balles qui entrent en diagonale.
- Doit commencer à être en capacité d'attaquer les balles hautes (bajada de pared/sortie de vitre).

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à relancer les balles avec des trajectoires droites comme en diagonale.
- Capacité à lire les trajectoires et à adapter son placement sur balles lentes comme rapides.
- Doit mieux maîtriser les renvois en balles basses avec effet.
- Doit mieux maîtriser les renvois en balle rapide.
- Doit mieux maîtriser le coup d'attaque sur balle haute (bajada de pared).

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à retourner des balles qui arrivent avec des trajectoires entrant dans la paroi droite et en diagonale.
- Maîtrise de la lecture de trajectoires sur balles rapides et lentes.
- Doit mieux maîtriser la relance des balles basses avec effets et des balles rapides.
- Doit mieux maîtriser les revers d'attaque lorsque la balle est haute (bajada de pared).



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



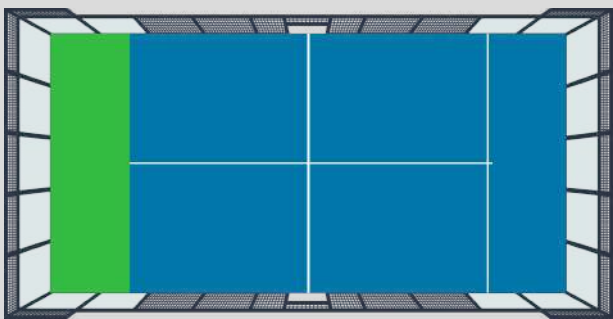
APRÈS LA PAROI LATÉRALE

3 / 7 - APRÈS LA PAROI



APRÈS LA PAROI

APRÈS LA PAROI LATÉRALE



I
N
I
T
I
A
T
I
O
N

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Découverte du jeu de jambes de dégagement.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Capacité à renvoyer les balles lentes et sans effet.
- Doit améliorer son efficacité en revers.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à relancer régulièrement, en CD, des balles plus ou moins rapides.
- Doit mieux maîtriser la mise à distance par rapport à la balle, en revers.

P
E
R
F
E
C
T
I
O
N
N
E
M
E
N
T

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer des balles tendues et des lobs avec le CD.
- Doit mieux maîtriser le jeu côté revers pour jouer des balles tendues ou des lobs.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à relancer des balles entrant dans la première vitre de la paroi latérale, à la fois en CD et en revers.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à retourner en lobs ou en balles basses, à la fois en CD et en revers, des balles entrant dans la première vitre de la paroi latérale.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



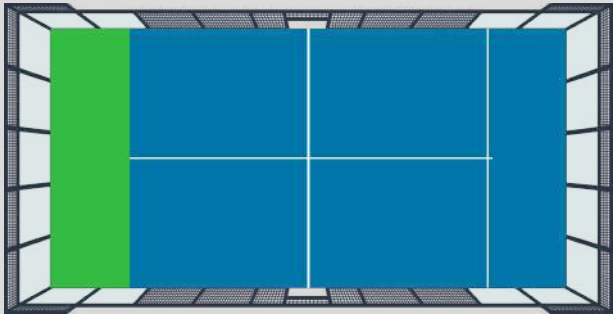
DOUBLE PAROIS : FOND-LATÉRALE

4 / 7 - APRÈS LA PAROI



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROIS : FOND-LATÉRALE



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Doit améliorer sa lecture du rebond.
- Doit améliorer la qualité de son déplacement pour mieux se placer à la frappe et gagner en efficacité.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à lire la trajectoire de la balle.
- Doit améliorer son placement pour jouer avec régularité.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité sur balles lentes et sans effet, à lire la trajectoire de la balle après rebond sur les parois et à se placer par rapport à elle soit par une bonne mise à distance, soit par une rotation.
- Doit gagner en précision.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à relancer les balles après un contact double parois (fond latéral), sur balles lentes et sans effet.
- Maîtrise plus importante du double parois, du côté droit de la piste pour les droitiers.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à retourner les balles double paroi (fond - latéral).
- Doit mieux lire les trajectoires.
- Doit mieux contrôler le renvoi quand la balle arrive vite et/ou avec effets.
- Maîtrise de la relance et de l'exécution des coups en étant à droite de la piste (pour les droitiers).



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



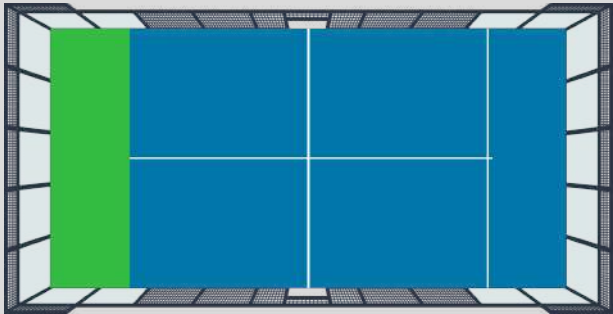
DOUBLE PAROIS : LATÉRALE-FOND

5 / 7 - APRÈS LA PAROI



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROIS : LATÉRALE-FOND



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Doit améliorer sa lecture du rebond.
- Doit améliorer la qualité de son déplacement pour mieux se placer à la frappe et gagner en efficacité.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à lire la trajectoire de la balle.
- Doit améliorer son placement pour gagner en régularité.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité sur balles lentes et sans effet, à lire la trajectoire de la balle après rebond sur les parois et à se placer par rapport à elle.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à bien lire le rebond et à se positionner correctement sur des balles qui viennent à mi-vitesse et sans effet.
- Doit gagner en précision.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à lire le rebond et se placer tant lorsque la balle est lente que rapide
- Doit mieux maîtriser les renvois de balles avec effet.
- Doit mieux maîtriser les mises à distance par rapport à la balle et les rotations sur soi-même.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



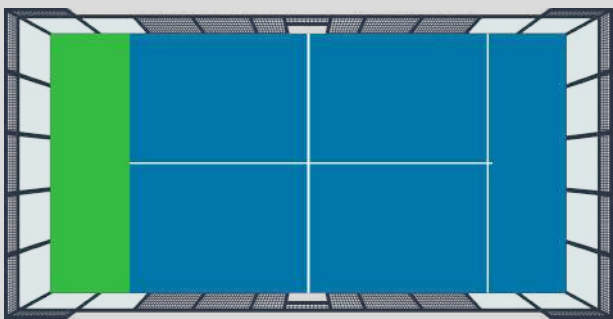
LOB

6 / 7 - APRÈS LA PAROI



APRÈS LA PAROI

LOB



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Capacité à exécuter des lobs avec 1 rebond après paroi.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Doit gagner en précision sur les lobs de CD.
- Doit commencer à pouvoir frapper la balle en revers.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à jouer des lobs, sur balles lentes, avec plus de contrôle en CD qu'en revers.
- Maîtrise plus importante de la réalisation du lob après paroi qu'en 1/2 volée.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à loper avec précision sur balles lentes et sans effet, après rebond sur paroi du fond ou latérale.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à exécuter des lobs après rebond sur la paroi du fond ou latérale , sur balles faciles, de toutes les positions de la piste.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à exécuter des lobs après le rebond sur la paroi de fond ou du côté.
- Doit gagner en précision sur les lobs sur balles avec effet.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



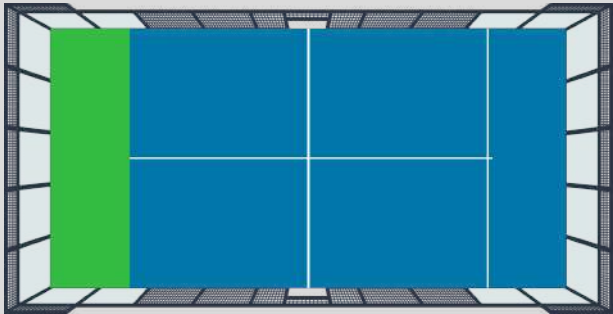
CONTRE PAROI

7 / 7 - APRÈS LA PAROI



APRÈS LA PAROI

CONTRE PAROI



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Non référencé.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Non référencé.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Doit commencer à utiliser la contre paroi même si ses renvois sont faciles pour l'adversaire.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à utiliser le jeu avec contre paroi, en CD, sur balles faciles.
- Doit mieux maîtriser le jeu de poignet dans l'exécution du coup.
- Doit mieux contrôler la direction et la profondeur des coups.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à utiliser le contre-paroi avec le coup droit sur des balles faciles qui donnent le temps de se placer correctement pour l'exécution du coup.
- Maîtrise l'utilisation du jeu de poignet dans l'exécution du coup.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



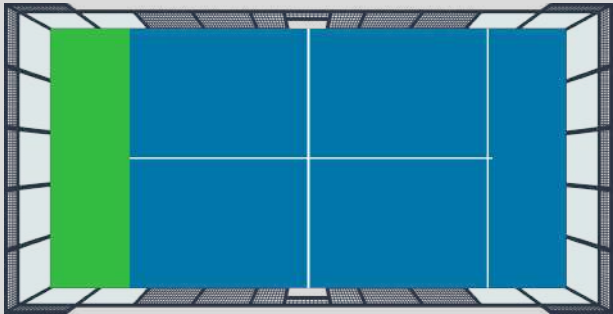
SERVICE

1 / 2 - SERVICE ET RETOUR



SERVICE ET RETOUR

SERVICE



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Capacité à envoyer la balle au dessus du filet.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Capacité à contrôler la profondeur et la direction avec le coup droit à plat.
- Doit être plus régulier sur 1ere balle.
- Capacité à servir des 2e balles lentes.
- Doit gagner en régularité quand il sert plus fort en 2e balle.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Début de maîtrise du 1er service avec un CD agressif et coupé.
- Capacité à jouer le 2e service lentement avec régularité.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à servir de façon irrégulière, une 1ere balle avec effet et précision.
- Capacité à servir régulièrement une 2e balle lente, sans mettre de pression sur l'adversaire.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à servir la première balle de service avec un effet coupé.
- Capacité à servir la 2e balle de service sans effet, en contrôlant la profondeur et la vitesse.
- Capacité à faire peu de doubles fautes.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à exécuter le premier et second services avec effet coupé même si il y a encore quelques fautes,
- Capacité à ne pas commettre de double fautes, grâce à un contrôle de la vitesse et de la profondeur de balle.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



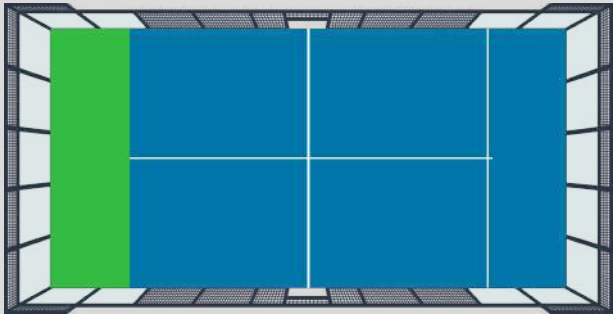
RETOUR

2 / 2 - SERVICE ET RETOUR



SERVICE ET RETOUR

RETOUR



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Capacité à toucher la balle.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Capacité à relancer des balles lentes qui n'ont pas rebondi sur la paroi.
- Doit améliorer la direction et la profondeur du retour.
- Doit améliorer sa mise à distance sur retours après rebond sur la paroi du fond.
- Doit renforcer la qualité de ses retours en revers sur balles lentes pour gagner en confiance.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à relancer en CD, avant ou après rebond sur la paroi, des balles lentes et sans effet.
- Doit améliorer sa maîtrise du retour en revers.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à relancer en CD, les services avec ou sans rebond sur la paroi, sur balles rapides ou lentes, avec ou sans effet.
- Doit mieux maîtriser le retour en revers.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à relancer, en lob ou balle basse,tous types de services.
- Doit mieux maîtriser les retours sur service rapide avec effet sur la paroi latérale.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à retourner tous les services en lob ou en balles basses.
- Doit mieux contrôler le lob sur retour de 1ere balle.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



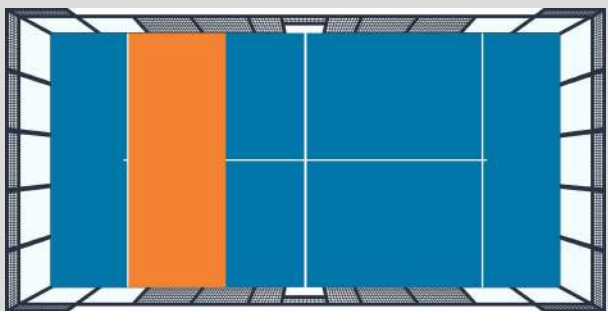
COUPS DE TRANSITION

1 / 2 - AVANT LA PAROI



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Non référencé.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Non référencé.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Doit commencer à maîtriser la chiquita pour monter au filet.
- Doit gagner en régularité dans l'enchaînement des coups.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Doit mieux maîtriser les CD et revers joués en 1/2 volée dans la zone de transition.
- Doit gagner en contrôle dans l'exécution des coups joués dans les pieds adverses pour pouvoir enchaîner vers l'avant.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Doit maîtriser le jeu dans cette zone, avec des coups en contrôle dans les pieds adverses.
- Doit être en capacité de monter (jeu de transition) tant en CD qu'en revers.
- Doit mieux maîtriser les chiquitas dans les pieds et en avançant, même si le coup suivant peut manquer de contrôle et de précision.



TECHNICO-TACTIQUE

- DÉFENSE
- TRANSITION
- ATTAQUE

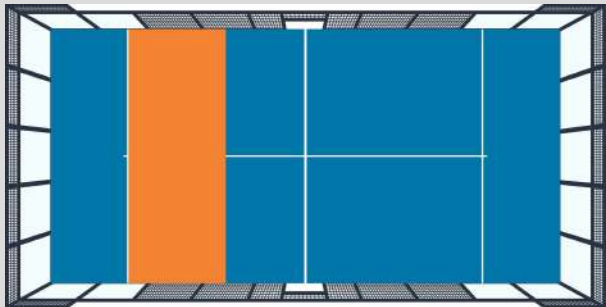


LOB
2 / 2 - AVANT LA PAROI



AVANT LA PAROI

LOB



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Non référencé.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Non référencé.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer des lobs rapides en 1/2 volée.
- Doit gagner en régularité.
- Doit produire moins de balles faciles pour l'adversaire.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Doit mieux maîtriser l'exécution des lobs rapides, en 1/2 volée comme en volée.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Doit mieux maîtriser l'exécution des lobs tendus avec contrôle, en 1/2 volée ou volée.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



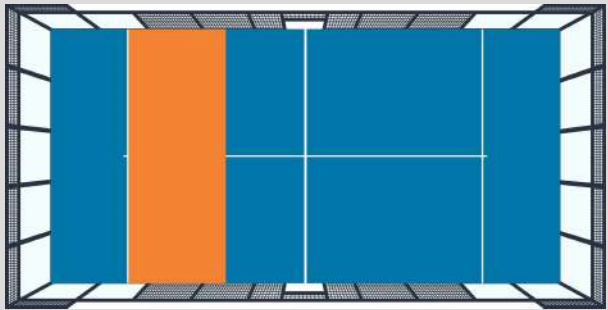
APRÈS UN SMASH ADVERSE

1 / 1 - APRÈS LA PAROI



APRÈS LA PAROI

APRÈS UN SMASH ADVERSE



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Capacité à se déplacer vers l'avant pour renvoyer la balle.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Doit améliorer sa lecture de trajectoire.
- Doit améliorer la qualité de son placement.
- Doit gagner en régularité quand il veut attaquer.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à renvoyer des balles lentes.
- Doit améliorer sa lecture des trajectoires et son placement.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à anticiper la trajectoire de la balle.
- Doit gagner en contrôle dans les frappes.
- Doit gagner en régularité sur les coups de contre-attaque.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Doit mieux maîtriser la lecture du rebond de la balle, sur smash adverse.
- Doit apprendre à décider du coup à jouer et dans quelle zone.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Doit mieux maîtriser la lecture du rebond quand l'adversaire smashe, pour prendre la bonne décision sur le coup à jouer et l'endroit où le jouer.
- Commence à gagner des points en contre attaque, quand la balle est facile sinon quand le smash est fort, il ne fait qu'une opposition.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



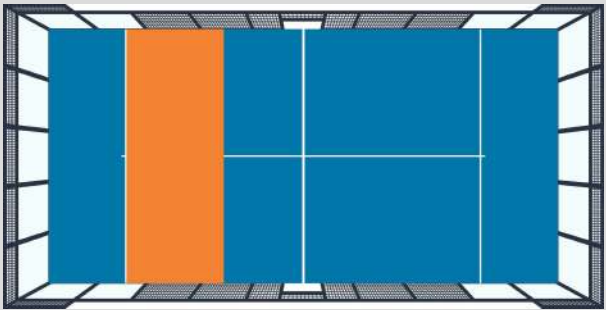
BANDEJA DEFENSIVE

1 / 2 - JEU AÉRIEN



JEU AÉRIEN

BANDEJA DEFENSIVE



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Capacité à toucher la balle avec une préparation par le haut.
- Doit apprendre à frapper de haut en bas.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Capacité à jouer une bandeja à plat sur balle haute.
- Doit améliorer sa mise à distance par rapport à la balle.
- Doit améliorer son transfert du poids du corps à la frappe.
- Doit gagner en régularité et en efficacité.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Début de maîtrise de la bandeja à plat sur balle au dessus de la tête.
- Doit mieux maîtriser la mise à distance par rapport à la balle.
- Doit mieux maîtriser le transfert du poids du corps à la frappe.
- Doit réduire le nombre d'erreurs sur les coups d'attaque.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à être régulier sur l'exécution d'une bandeja, avec peu d'effet, qui maintient l'adversaire au fond de piste.
- Si le lob est bon, sa bandeja donne une balle facile à l'adversaire pour qu'il contre-attaque.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à exécuter des coups de contrôle aériens (point d'impact au-dessus de la hauteur de la tête) pour garder les adversaires en position de défense sans possibilité de contre-attaquer.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Maîtrise des coups de contrôle aériens, frappés au dessus de la tête (pour garder les adversaires en défense sans leur donner la possibilité de contre attaquer.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



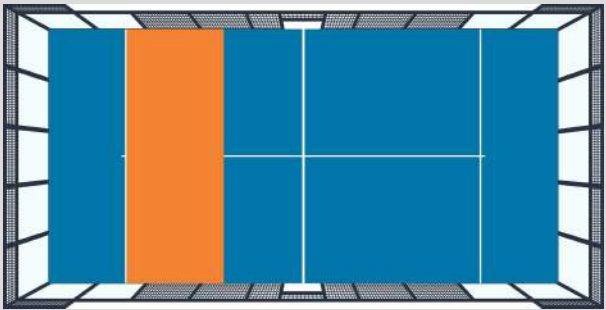
BANDEJA ET VIBORA

2 / 2 - JEU AÉRIEN



JEU AÉRIEN

BANDEJA ET VIBORA



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Non référencé.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Début de maîtrise de ces coups à plat quand il est bien placé en frappant la balle plus bas.
- Début de maîtrise des coups agressifs sans déplacement avant la frappe.
- Doit être plus coordonné sur les balles avec déplacement avant la frappe.
- Doit commencer à imprimer des effets sur ces coups pour plus d'efficacité dans la réalisation de ces coups.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer une bandeja agressive, à hauteur de tête, sur des lobs courts sur lesquels, il a le temps de se placer.
- Doit mieux maîtriser le transfert du corps à la frappe pour frapper avec de l'effet et plus de puissance.
- En vibora commence à maîtriser la mise à distance avec la balle et à mieux coordonner le mouvement avec le placement.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à exécuter des frappes aériennes juste au dessus de la tête.
- Doit mieux maîtriser la mise à distance par rapport à la trajectoire de la balle.
- Doit mieux contrôler la frappe.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à faire des bandejas agressives sur des lobs courts.
- Doit mieux maîtriser le bon choix entre la bandeja et la vibora.
- Doit réduire le nombre d'erreurs sur balles jouées avec puissance sur lobs hauts et profonds.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



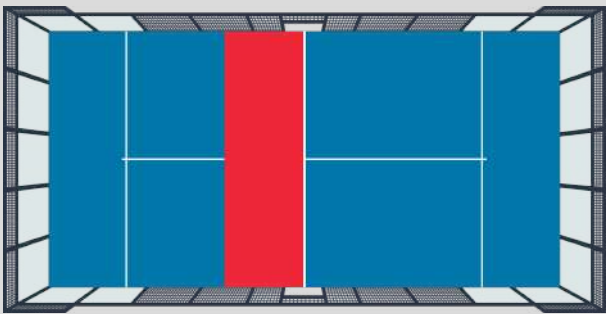
VOLÉE CD DE CONTRÔLE

1 / 4 - VOLÉES



VOLÉES

VOLÉE CD DE CONTRÔLE



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Capacité à toucher la balle sur balles lentes.
- Notion de raquette devant et de tête de raquette au dessus du niveau de la main.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Doit mieux s'organiser dans la préparation du coup.
- Doit mieux maîtriser l'exécution technique du coup.
- Doit gagner en précision sur les volées bloquées.
- Doit avancer à la frappe.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à jouer des volées de CD de contrôle sur balles lentes, frappées entre l'épaule et le bassin.
- Doit être plus coordonné pour mieux maîtriser le transfert du poids du corps à la frappe.
- Doit préparer plus tôt.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer des volées de CD de contrôle en maîtrisant la direction et la profondeur.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à être précis grâce à une préparation du coup plus courte et à un accompagnement court et contrôlé.
- Capacité à réaliser des volées bloquées sur balles rapides.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à jouer des volées de CD en contrôle sur balles plongeantes ou rapides.



TECHNICO-TACTIQUE

- DÉFENSE
- TRANSITION
- ATTAQUE



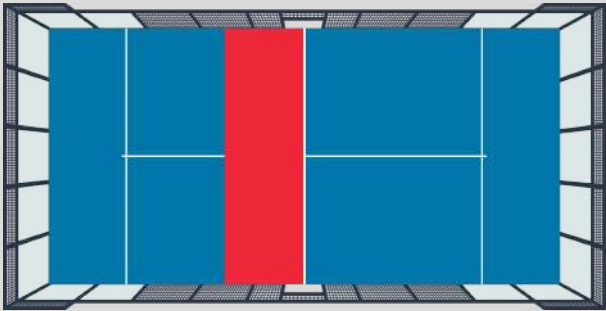
VOLÉE CD D'ATTAQUE

2 / 4 - VOLÉES



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Non référencé.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Début de maîtrise de la volée de CD d'attaque sur balles lentes, finissant le geste avec une raquette ouverte pour donner de l'effet à la balle.
- Doit être plus coordonné pour une meilleure exécution du geste.
- Doit mieux contrôler la balle sur les frappes agressives à plat.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer une volée d'attaque avec effet pour que le rebond de la balle soit bas.
- Doit mieux maîtriser les volées d'attaque longues.
- Capacité à frapper les volées d'attaque avec puissance sur balles faciles.
- Doit gagner en contrôle les volées de CD d'attaque, sur balles faciles.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Doit mieux contrôler la profondeur de la balle en volée d'attaque coupée.
- Capacité à bien utiliser le poignet, pour attaquer sur balles lentes.
- Doit être plus précis dans la direction et la profondeur des balles.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à jouer avec régularité des volées de CD coupées profondes sur balles hautes.
- Doit mieux maîtriser les volées hautes de CD puissantes, pour attaquer, grâce à une préparation plus importante et un jeu de poignet plus conséquent.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



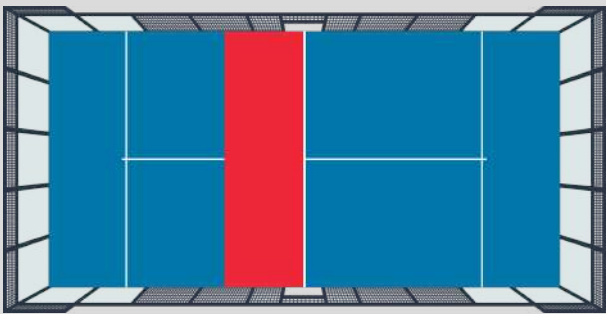
VOLÉE DE REVERS DE CONTRÔLE

3 / 4 - VOLÉES



VOLÉES

VOLÉE DE REVERS DE CONTRÔLE



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Capacité à toucher la balle sur balles lentes.
- Notion de raquette devant et de tête de raquette au dessus du niveau de la main.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Doit mieux s'organiser dans la préparation du coup.
- Doit mieux maîtriser l'exécution technique du coup.
- Doit gagner en précision sur les volées bloquées.
- Doit avancer à la frappe.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Doit mieux contrôler l'exécution technique du coup.
- Doit mieux maîtriser le moment de déclenchement de la préparation.
- Capacité à jouer des volées bloquées sans beaucoup de contrôle.
- Doit être plus coordonné pour maîtriser le transfert vers l'avant.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Doit mieux contrôler la direction de la balle.
- Doit déclencher la préparation tôt.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Doit être plus précis, sur balles lentes, en préparant court et en faisant une fin de geste courte et contrôlée.
- Doit mieux maîtriser l'exécution des volées bloquées sur balles rapides.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à jouer des volées de revers en contrôle sur balles plongeantes ou rapides.
- Capacité à jouer des volées de revers bloquées en contrôle sur balles rapides.



TECHNICO-TACTIQUE

- DÉFENSE
- TRANSITION
- ATTAQUE



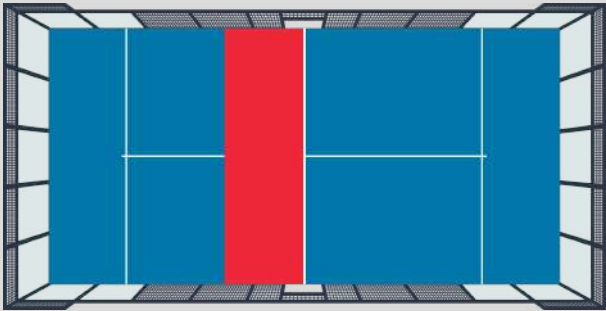
VOLÉE DE REVERS D'ATTAQUE

4 / 4 - VOLÉES



VOLÉES

VOLÉE DE REVERS D'ATTAQUE



> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

INITIATION

> Niveau 2 - « Pista d’argent » :

- Non référencé.

> Niveau 3 - « Pista d’or » :

- Doit mieux maîtriser les volées de revers d'attaque avec effet, sur balles lentes, frappées entre l'épaule et le bassin.
- Doit être plus coordonné pour obtenir plus de contrôle et maîtriser le transfert vers l'avant.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à jouer des volées de revers d'attaque avec effet mais peu de puissance.
- Doit gagner en contrôle sur les coups puissants.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à jouer des volées coupées.
- Doit mieux contrôler les volées d'attaque.
- Doit mieux maîtriser la longueur de la balle.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à jouer des volées de revers coupées profondes.
- Doit mieux maîtriser les volées hautes de revers sur balles jouées au dessus de l'épaule.



TECHNICO-TACTIQUE

- DÉFENSE
- TRANSITION
- ATTAQUE



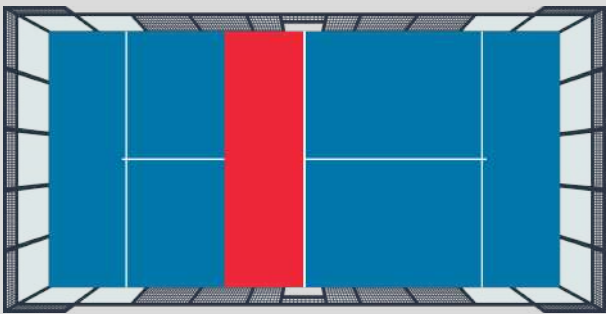
SMASH À PLAT

1 / 3 - SMASH



SMASH

SMASH À PLAT



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d’argent » :

- Doit être mieux coordonné.
- Doit améliorer son placement par rapport à la balle.
- Doit se mettre de profil pour frapper.
- Doit gagner en contrôle pour être plus régulier.

> Niveau 3 - « Pista d’or » :

- Capacité à positionner correctement son corps au moment de la frappe (frappe encore de face, difficulté à se tourner).
- Doit mieux maîtriser la réalisation technique du geste.
- Doit mieux maîtriser le placement par rapport à la balle et l'orientation du corps.
- Capacité à contrôler la balle sur une exécution lente.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à bien se placer par rapport à la balle
- Doit mieux maîtriser l'exécution technique du coup.
- Doit être plus régulier.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à réaliser le geste technique juste.
- Doit gagner en coordination et en puissance pour ramener la balle dans son camp.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à jouer des smashes près du filet.
- Doit commencer à ramener la balle dans son camp.
- Trop souvent pas assez haute et interceptée par l'adversaire.



TECHNICO-TACTIQUE

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



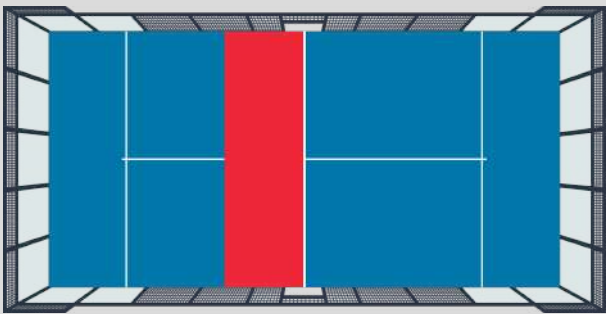
SMASH LIFTÉ SUR GRILLE (PAR 3)

2 / 3 - SMASH



SMASH

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE (PAR 3)



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Non référencé.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Capacité à exécuter correctement le geste exclusivement sans balle.
- Doit être plus coordonné.
- Doit mieux maîtriser la prise et l'action du poignet pour ce coup.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à atteindre la grille avec un smash lifté.
- Doit gagner en précision et en puissance pour réaliser régulièrement des par 3.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à réaliser le geste technique juste.
- Capacité à produire un smash lifté sur la grille à vitesse lente, sur balle lente.
- Doit gagner en contrôle sur les smashes puissants.
- Capacité à sortir la balle par 3 si le lob est facile.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à jouer des smashes liftés et à sortir la balle en par 3, sur des balles faciles.
- Doit gagner en efficacité en match.



TECHNICO-TACTIQUE

- DÉFENSE
- TRANSITION
- ATTAQUE



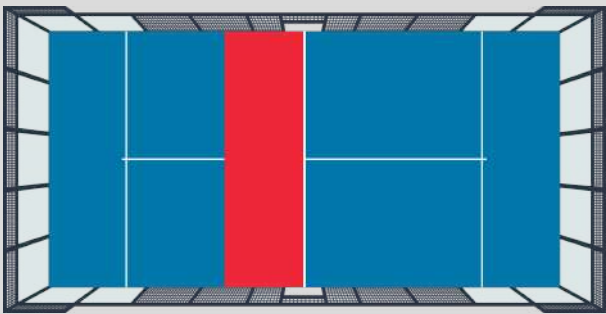
SMASH LIFTÉ SUR GRILLE (PAR 4)

3 / 3 - SMASH



SMASH

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE (PAR 4)



INITIATION

> Niveau 1 - « Pista de bronze » :

- Non référencé.

> Niveau 2 - « Pista d'argent » :

- Non référencé.

> Niveau 3 - « Pista d'or » :

- Encore peu d'efficacité sur ce coup même en étant près du filet.
- Doit mieux maîtriser la coordination dans l'action du poignet.
- Doit jouer en relâchement pour transferer toute la puissance dans la balle.

PERFECTIONNEMENT

> Niveau 4 - « Pala de bronze » :

- Capacité à réussir des par 4 en smash de CD, sur balles faciles.
- Doit commencer à maîtriser ce coup en match.

> Niveau 5 - « Pala d'argent » :

- Capacité à sortir des balles en par 4, en CD.

> Niveau 6 - « Pala d'or » :

- Capacité à jouer des smashes en par 4 avec le CD et en revers sur balles très faciles.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PAR CATÉGORIES



5. BANQUES D'EXERCICES

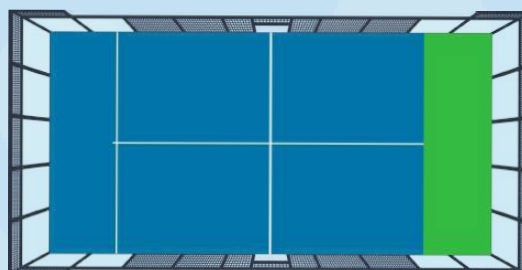
CLIQUEZ SUR LA CATÉGORIE DE VOTRE CHOIX



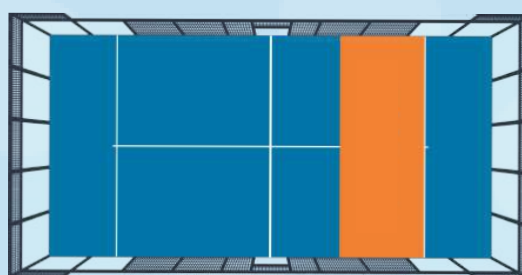
EXERCICES
PSYCHOMOTRICITÉ



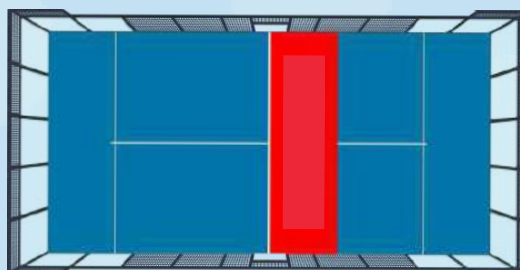
EXERCICES
JEU EN ZONE
DE DÉFENSE



EXERCICES
JEU EN ZONE
DE TRANSITION



EXERCICES
JEU EN ZONE
D'ATTAQUE





5.

BANQUES D'EXERCICES

PAR CATÉGORIES



5. BANQUES D'EXERCICES
PSYCHOMOTRICITÉ - SOMMAIRE (1/3)



1. ADRESSE

La balle à réaction



La pêche à la ligne



Le chamboule-tout



2. COORDINATION

L'attrape-pied



La faucheuse infernale



Le jongleur



La double tâche



Le parcours de cerceaux



Les pas chassés



Le fitness ball



Le padel ballon



Le jeu du morpion





5.

BANQUES D'EXERCICES

PAR CATÉGORIES



5. BANQUES D'EXERCICES
PSYCHOMOTRICITÉ - SOMMAIRE (2/3)



3. ÉQUILIBRE

Le parcours magique



Le contortionniste



Le flamand rose



4. FONCTIONS VISUO-SPATIALES

Le jeu des lumières



Le jeu du crabe



Le elefun



Le jeu de la nuit



5. MOTRICITÉ GLOBALE (1/2)

Le jump



Le jeu de l'échelle



Le hockey





5.

BANQUES D'EXERCICES

PAR CATÉGORIES



5. BANQUES D'EXERCICES
PSYCHOMOTRICITÉ - SOMMAIRE (3/3)



5. MOTRICITÉ GLOBALE (2/2)

La course aux vitres



Le chasseur chassé





5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



ADRESSE

LA BALLE À RÉACTION - 1 / 3



ADRESSE

LA BALLE À RÉACTION

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à réagir rapidement pour se déplacer vers n'importe quelle direction.

PRÉREQUIS :

Savoir courir avec des changements de direction.

CONSIGNES :

- Deux joueurs se placent à quelques mètres l'un en face de l'autre.
- Le joueur avec la balle à réaction la lâche et l'autre joueur doit la récupérer la plus vite possible après le premier rebond.

MATÉRIEL :

- Balle multirebonds.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Récupérer la balle avant le second rebond.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui demander de commencer à avancer lorsque l'autre joueur lâche la balle.
- L'encourager à réaliser une reprise d'appui pour pouvoir partir dans n'importe quelle direction.
- Lui demander d'être fléchi.
- Lui demander d'être en mouvement avant que la balle ne soit lâchée.
- Lui conseiller d'être relâché.

SIMPLIFICATION :

- On rapproche les deux joueurs l'un de l'autre.

COMPLEXIFICATION :

- On éloigne les deux joueurs l'un de l'autre.





5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



ADRESSE

LA PÊCHE À LA LIGNE - 2 / 3



ADRESSE

LA PÊCHE À LA LIGNE

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à attraper un objet mouvant avec un outil médian.

PRÉREQUIS :

Savoir contrôler sa main directrice.

CONSIGNES :

- Les joueurs se placent tout autour du bassin d'eau rempli de canards.
- Munis d'une canne à pêche, ils doivent attraper un maximum de canards dans le temps imparti.

MATÉRIEL :

- Jeu de la pêche aux canards.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Avoir pêcher le plus de canards.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui conseiller de prendre son temps et d'aller doucement pour éviter que les canards ne s'échappent au moment de les attraper.
- L'inviter à mettre la main plus ou moins loin sur la canne à pêche en fonction de la réussite.
- Lui conseiller de stabiliser ses appuis.

SIMPLIFICATION :

- On ajoute plus de canards.

COMPLEXIFICATION :

- Chaque enfant pêche seulement les canards d'une couleur précise.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



ADRESSE

LE CHAMBOULE-TOUT - 3 / 3



ADRESSE

LE CHAMBOULE-TOUT

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à viser une cible précise après un changement de direction.

PRÉREQUIS :

Savoir sauter et s'équilibrer.

CONSIGNES :

- Un joueur doit viser l'ensemble des plots du chamboule-tout avec une balle.
- Après avoir lancé sa balle, il doit sauter en se retournant pour qu'un autre joueur lui en lance une nouvelle balle.
- Après la réception, il doit sauter en se retournant pour retrouver sa position initiale.
- Il répète cet enchaînement jusqu'à ce qu'il réussisse à frapper l'ensemble des plots.

MATÉRIEL :

- Chamboule-tout (plots empilés).
- Balles.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Faire tomber l'ensemble des plots.
- Récupérer les balles sans rebond.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui conseiller de prendre son temps avant de lancer la balle.
- Lui demander de lancer la balle au-dessus de l'épaule.
- Lui demander de bien tourner ses hanches-épaules.
- Lui demander de bien fléchir à réception du saut.
- Lui demander d'avoir des appuis stables.

SIMPLIFICATION :

- L'enfant se rapproche des plots du chamboule-tout.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur s'éloigne des plots du chamboule-tout.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



COORDINATION

L'ATTRAPE-PIED - 1 / 9



COORDINATION

L'ATTRAPE-PIED

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à coordonner ses deux pieds afin de réaliser une action motrice.

PRÉREQUIS :

Savoir contracter des parties précises de son corps.

CONSIGNES :

- Le joueur s'assoie sur un banc.
- De chaque côté du banc, mettre un plot de couleur identique.
- Le joueur doit récupérer avec ses pieds la balle dans le premier plot puis la placer dans le second plot.

MATÉRIEL :

- Banc.
- Plots de couleurs.
- Balles.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Ne pas faire tomber la balle.
- Mettre la balle dans le plot.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui conseiller de bien serrer la balle entre ses pieds avant de commencer.
- L'inviter à débiter à vitesse lente.
- Lui demander de placer ses mains bien derrière son dos.
- Lui conseiller d'avoir ses pieds au même niveau.
- Lui demander de placer la balle bien au milieu des ses pieds.
- L'inviter à garder son buste droit.

SIMPLIFICATION :

- L'enfant s'assoie sur le sol.

COMPLEXIFICATION :

- La distance entre les plots de chaque côté du banc est plus importante.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



COORDINATION

LA FAUCHEUSE INFERNALE - 2 / 9



COORDINATION

LA FAUCHEUSE INFERNALE

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à déclencher une action motrice en fonction d'une prise d'information visuelle.

PRÉREQUIS :

Savoir sauter et se réceptionner.

CONSIGNES :

- Les joueurs se placent tout autour de la corde.
- Ils ne doivent pas toucher celle-ci lorsqu'elle tourne sinon ils sont éliminés.
- Une balle est mise en jeu en même temps et les joueurs doivent se l'envoyer sans que celle-ci ne tombe.

MATÉRIEL :

- Corde.
- Balles.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Ne pas toucher la corde.
- Réussir ses passes.
- Rattraper la balle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui demander de bien anticiper l'arrivée de la corde.
- Lui conseiller d'observer l'ensemble de ses partenaires.
- Lui demander de choisir le bon partenaire pour faire la passe.
- Lui rappeler de prendre, en permanence, un maximum d'informations en regardant dans toutes les directions.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant ne met pas de balle en jeu.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant augmente le nombre de balles en jeu.





5. BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



COORDINATION

LE JONGLEUR - 3 / 9



COORDINATION

LE JONGLEUR

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à combiner deux actions motrices différentes (haut et bas du corps).

PRÉREQUIS :

Savoir lancer et attraper.

CONSIGNES :

- Le joueur se place dos aux cerceaux.
- Il commence à jongler à la main, avec le ballon de baudruche.
- Un partenaire annonce une couleur.
- Il doit alors jeter le ballon en l'air, aller toucher le cerceau indiqué, et rattraper le ballon avant qu'il ne tombe.

MATÉRIEL :

- Ballons de baudruche.
- Cerceaux de différentes couleurs.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Ne pas faire tomber le ballon.
- Toucher le cerceau indiqué.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui demander de bien se concentrer sur le contrôle de la balle et d'être attentif à l'annonce de l'autre joueur.
- Lui conseiller de lancer bien haut le ballon pour avoir le temps de revenir.
- Lui demander d'orienter son corps pour gagner du temps.
- L'inviter à engager dès l'annonce, la jambe d'appui en arrière.

SIMPLIFICATION :

- On augmente le nombre de cerceaux de même couleur.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur s'éloigne des cerceaux.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



COORDINATION

LA DOUBLE TÂCHE - 4 / 9



COORDINATION

LA DOUBLE TÂCHE

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à coordonner le haut et le bas du corps (main/ pied).

PRÉREQUIS :

Être latéralisé.

CONSIGNES :

- Un joueur se place devant deux plots de couleurs différentes.
- Un autre joueur lui indique une couleur.
- Si on lui indique la couleur jaune, il doit le plus rapidement possible attraper ce plot et lever la jambe droite en même temps.
- Même principe avec plot rouge et jambe gauche.

MATÉRIEL :

- Plots.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Attraper le bon plot, tout en étant en équilibre.
- Aller le plus vite possible et réaliser les deux tâches en simultané.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui rappeler de bien prendre son temps pour réaliser les deux tâches simultanément.
- Lui demander d'avoir le dos droit.
- L'encourager à utiliser sa jambe en l'air pour s'équilibrer.

SIMPLIFICATION :

- Le plot correspond au pied est placé face à lui (plot bleu face au pied droit).

COMPLEXIFICATION :

- On ajoute des plots de différentes couleurs.
- On associe les différentes couleurs à un pied (rouge et vert le pied gauche par exemple).



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



COORDINATION

LE PARCOURS DE CERCEAUX - 5 / 9



COORDINATION

LE PARCOURS DE CERCEAUX

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à combiner deux déplacements différents (latéral et horizontal).

PRÉREQUIS :

Savoir avancer à cloche pied.

CONSIGNES :

- Le joueur se déplace vers l'avant, cerceau après cerceau à cloche pied.
- Un cerceau sur deux, le joueur saute latéralement sur une petite brique puis revient avec un saut dans le cerceau pour continuer son parcours.

MATÉRIEL :

- Cerceaux.
- Briques de yoga.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Rester en équilibre et ne pas tomber.
- Ne pas toucher les cerceaux et les briques.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui demander de débiter à vitesse lente.
- Lui rappeler d'attendre d'avoir trouvé de la stabilité avant de recommencer un nouveau saut.
- L'encourager à ne pas regarder ses pieds.
- Lui rappeler d'utiliser ses bras pour s'équilibrer.

SIMPLIFICATION :

- On remplace les briques par des lattes posées au sol.

COMPLEXIFICATION :

- L'écart entre les cerceaux et la hauteur des briques sont plus importants.





5. BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



COORDINATION

LES PAS CHASSÉS - 6 / 9



COORDINATION

LES PAS CHASSÉS

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à se coordonner à deux lors d'un déplacement latéral.

PRÉREQUIS :

Savoir se déplacer en pas chassés.

CONSIGNES :

- les joueurs sont en équipe de 2.
- Chaque joueur attrape une partie du cerceau avec ses mains;
- Les joueurs se déplacent simultanément en pas chassés;

MATÉRIEL :

- Cerceaux.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Aller le plus vite possible et gagner la course, sans faire tomber le cerceau.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui conseiller de bien observer son partenaire pour se synchroniser avec lui.
- L'inviter à aller doucement au début puis à augmenter la vitesse pour avoir un rythme commun.
- Lui rappeler de bien garder le regard droit devant soi.
- Définir un meneur dans le binôme.

SIMPLIFICATION :

- Les enfants sont face à face, et progresse ensemble sans cerceau.

COMPLEXIFICATION :

- Le parcours est complexifié avec cibles rapprochées.





5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



COORDINATION

LE FITNESS BALL - 7 / 9



COORDINATION

LE FITNESS BALL

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à se coordonner à deux dans des déplacements multidirectionnels.

PRÉREQUIS :

Être latéralisé.

CONSIGNES :

- Les joueurs sont en équipe de 2, sensiblement de même taille.
- Le ballon de fitness est maintenu, en l'air, par les 2 joueurs, sans utiliser leurs mains.
- Les joueurs se déplacent simultanément vers la zone indiquée (avant/arrière, droite/gauche, diagonales...), sans faire tomber le ballon.

MATÉRIEL :

- Ballon de fitness.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Gagner la course sans faire tomber le ballon.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui conseiller de commencer doucement puis d'augmenter la vitesse pour avoir un rythme commun.
- Proposer de donner des informations à l'oral (« go » lorsqu'on démarre, par exemple).
- Lui conseiller de mettre le même pied en avant pour démarrer.
- Nommer un leader dans le binôme qui donne les consignes.

SIMPLIFICATION :

- Le ballon de fitness est sous gonflé.

COMPLEXIFICATION :

- Le parcours est complexifié avec des obstacles plus hauts.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



COORDINATION

LE PADEL BALLON - 8 / 9



COORDINATION

LE PADEL BALLON

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à combiner deux actions motrices différentes (haut et bas du corps).

PRÉREQUIS :

Savoir jongler avec une raquette et une balle.

CONSIGNES :

- Dans un espace individuel délimité, le joueur associe des jongles raquette-balle avec une conduite de ballon aux pieds.

MATÉRIEL :

- Balles.
- Raquettes de padel.
- Ballons.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Ne pas faire tomber la balle.
- Garder le ballon en mouvement et à proximité de soi.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui demander de commencer par contrôler les jongles pour ensuite de contrôler la conduite du ballon.
- L'encourager à débiter à vitesse lente.
- Lui rappeler d'avoir le regard loin devant et pas sur ses pieds.
- Lui demander de débiter par des déplacements simples.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur ne fait pas rebondir la balle sur la raquette, il se contente de la maintenir dessus.

COMPLEXIFICATION :

- La zone d'évolution est réduite.





5. BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



COORDINATION

LE JEU DU MORPION - 9 / 9



COORDINATION

LE JEU DU MORPION

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à raisonner à la suite d'une action motrice.

PRÉREQUIS :

Connaitre les règles du Morpion.

CONSIGNES :

- Deux équipes s'affrontent dans le jeu du Morpion.
- Chaque joueur de l'équipe doit placer chacun son tour un plot dans un des 9 cerceaux libres (après une course vers l'avant).
- Lorsque les 3 plots sont positionnés, les joueurs peuvent déplacer un plot à chaque passage.

MATÉRIEL :

- Plots de couleurs.
- Cerceaux.
- Haies.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Avoir un rythme de course pertinent (vite, lent, vite).

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- L'inviter à regarder attentivement l'ensemble du jeu.
- Lui conseiller de ralentir sa course avant d'arriver dans la zone des plots.
- L'inciter à bien tourner ses hanches-épaules.
- Lui demander de bien fléchir à réception du saut.
- Lui demander de veiller à avoir des appuis stables.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant aide oralement sur le choix du placement du plot.

COMPLEXIFICATION :

- On ajoute des obstacles sur le parcours.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



ÉQUILIBRE

LE PARCOURS MAGIQUE - 1 / 3



ÉQUILIBRE

LE PARCOURS MAGIQUE

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à rester en équilibre en se déplaçant en avant, sur une surface instable.

PRÉREQUIS :

Savoir marcher.

CONSIGNES :

- Chacun son tour, les joueurs montent sur la poutre et réalisent l'ensemble du parcours.

MATÉRIEL :

- Poutre.
- Plots.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Faire le parcours le plus rapidement possible sans toucher le sol.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui demander de bien prendre son temps.
- L'inciter à bien se concentrer sur chaque appui.
- Lui demander de bien regarder devant soi.
- Lui conseiller d'écartier les bras pour s'équilibrer
- Lui rappeler de respirer profondément et calmement.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant est à côté de l'élève et peut l'aider à se stabiliser.

COMPLEXIFICATION :

- On ajoute des plots sur le côté de la poutre.
- Le joueur, tout en progressant vers l'avant, fait tomber les plots avec un pied.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



ÉQUILIBRE

LE CONTORTIONNISTE - 2 / 3



ÉQUILIBRE

LE CONTORTIONNISTE

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à rester en équilibre avec 4 appuis aléatoires au sol.

PRÉREQUIS :

Connaître sa droite et sa gauche.
Maîtriser son équilibre.

CONSIGNES :

- Le joueur fait tourner la roulette qui indique un membre et une couleur particuliers.
- Il doit ensuite positionner le membre indiqué sur la pastille de la couleur précisée.
- Il répète cela jusqu'à ce qu'il arrive à aller au bout du parcours sans tomber ou qu'une partie de son corps touche le sol.

MATÉRIEL :

- Jeu Twister ou fabrication maison.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Aller au bout du parcours sans tomber.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui demander de contrôler ses mouvements.
- Lui rappeler de contrôler sa respiration.
- Lui demander de choisir sa zone en pensant au coup suivant.
- L'inciter à bien s'étirer.
- Lui conseiller d'être relâché.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur déplace le membre qu'il désire, seule la couleur est imposée.

COMPLEXIFICATION :

- On supprime les zones les plus accessibles.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



ÉQUILIBRE

LE FLAMAND ROSE - 3 / 3



ÉQUILIBRE

LE FLAMAND ROSE

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à rester en équilibre, en appui unipodal, en situation instable.

PRÉREQUIS :

Savoir rester en équilibre en appui unipodal.

CONSIGNES :

- En équilibre sur un pied, le joueur doit toucher chacun des plots avec le même membre (pied ou main).
- Les plots sont positionnés tout autour du joueur (360°).

MATÉRIEL :

- Bosu.
- Plots.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Toucher l'ensemble des plots sans tomber.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui demander d'être en équilibre au moment de toucher les plots (tenir la position deux secondes).
- Lui rappeler de bien regarder devant soi.
- Lui demander d'avoir le dos droit.
- Lui conseiller de fléchir légèrement sur la jambe d'appui.

SIMPLIFICATION :

- On rapproche les plots du joueur pour réduire la distance.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur se tient sur une surface instable (type Bosu).



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



FONCTIONS VISUO-SPATIALES

LE JEU DES LUMIÈRES - 1 / 4



FONCTIONS VISUO-SPATIALES

LE JEU DES LUMIÈRES

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à avoir une vision globale et à prendre rapidement la bonne décision.

PRÉREQUIS :

Connaitre les couleurs.

CONSIGNES :

- 9 ballons de baudruche de couleurs différentes sont fixés sur la vitre du fond.
- Un joueur 2 donne une couleur de ballon que le joueur 1 doit toucher le plus rapidement possible.

MATÉRIEL :

- Ballons de baudruche.
- Ruban adhésif.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Toucher le bon ballon le plus rapidement possible.
- Réussir 10 fois de suite sans faute.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui conseiller d'orienter les épaules le plus vite possible.
- L'inciter à reculer sa jambe d'appui le plus rapidement possible.
- Lui demander de se mettre à bonne distance pour toucher la cible (ni trop près = perte de temps, ni trop loin = perte de précision).
- Bien lui rappeler de visualiser l'ensemble des ballons.
- Lui proposer de s'accroupir si cela est nécessaire pour aller plus vite.
- Lui rappeler d'avancer vers les cibles tout en analysant la situation.

SIMPLIFICATION :

- On ajoute des ballons de même couleur.

COMPLEXIFICATION :

- On mélange les couleurs après chaque passage.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



FONCTIONS VISUO-SPATIALES

LE JEU DU CRABE - 2 / 4



FONCTIONS VISUO-SPATIALES

LE JEU DU CRABE

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à analyser une trajectoire et à adapter son déplacement en fonction.

PRÉREQUIS :

Savoir courir.
Avoir une bonne vue.

CONSIGNES :

- Le joueur se place au milieu de la piste muni d'un plot dans chaque main.
- Un autre joueur se place en face de lui et envoie une balle à la main par le bas en annonçant le nombre de rebond (0, 1 ou 2).
- Le joueur doit se déplacer pour pouvoir attraper la balle, avec les 2 cônes, après le nombre de rebond indiqué.

MATÉRIEL :

- Plots.
- Balles.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Récupérer 7 balles sur 10 en respectant le nombre de rebonds demandé par le lanceur.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui demander d'anticiper la trajectoire dès le lancer de balle.
- L'encourager à garder les yeux fixés sur la balle.
- L'inciter à faire l'annonce au bon moment.
- Lui conseiller d'avoir les 2 mains qui tiennent les cônes au même niveau.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant prend en charge le lancer et l'annonce des rebonds.

COMPLEXIFICATION :

- Le lanceur enchaîne rapidement deux lancers de balles, avec une consigne différente pour chaque lancer.





5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



FONCTIONS VISUO-SPATIALES

LE ELEFUN - 3 / 4



FONCTIONS VISUO-SPATIALES

LE ELEFUN

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à attraper un objet volant avec un outil médian.

PRÉREQUIS :

Connaitre les couleurs.

CONSIGNES :

- Les joueurs se placent autour de la trompe de l'éléphant.
- Munis de petites épuisettes, les joueurs doivent attraper les papillons avant qu'ils ne touchent le sol.

MATÉRIEL :

- Jeu Elefun.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Attraper le plus de papillons.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui rappeler de garder l'épuisette au niveau des yeux.
- Lui demander de bien veiller à observer les papillons mais également ses adversaires.
- En fonction de la réussite, l'inviter à déplier plus ou moins le bras qui tient l'épuisette.
- Lui conseiller d'orienter la tête vers le haut.

SIMPLIFICATION :

- Augmenter le nombre de papillons.

COMPLEXIFICATION :

- Chaque joueur ne doit attraper qu'une couleur de papillons.





5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



FONCTIONS VISUO-SPATIALES

LE JEU DE LA NUIT - 4 / 4



FONCTIONS VISUO-SPATIALES

LE JEU DE LA NUIT

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à s'orienter dans l'espace sans la vue et à respecter des indications orales.

PRÉREQUIS :

Connaitre les différentes directions.

CONSIGNES :

- Le joueur 1 (yeux bandés) doit réaliser un parcours (cerceaux, haies...) en suivant les instructions orales du joueur 2.

MATÉRIEL :

- Plots.
- Cerceaux.
- Bandeaux.

*Photo
non disponible*

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Réaliser le plus rapidement possible le parcours.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

Pour le joueur 1 :

- Lui rappeler d'écouter attentivement les instructions de son partenaire.
- L'encourager à prendre son temps et à faire confiance à son partenaire.
- Lui conseiller de faire des déplacements de petite amplitude et d'utiliser les bras pour s'équilibrer.

Pour le joueur 2 :

- L'inciter à donner des instructions claires et sur un ton rassurant.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur 2 accompagne le joueur 1 en le tenant par la main.

COMPLEXIFICATION :

- On complexifie le parcours avec des déplacements avant arrière en plus et des rotations sur soi.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



MOTRICITÉ GLOBALE

LE JUMP - 1 / 5



MOTRICITÉ GLOBALE

LE JUMP

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à éviter un obstacle en se déplaçant verticalement.

PRÉREQUIS :

Savoir courir et être équilibré.

CONSIGNES :

- Dans un circuit de motricité globale, on place un atelier composé de petites haies.
- Les joueurs franchissent les obstacles en sautant par-dessus.

MATÉRIEL :

- Petites haies.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Franchir les haies en sautant par-dessus, pieds joints sans les toucher.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui conseiller de sauter les deux pieds en même temps.
- Lui demander de monter les genoux au moment du saut.
- L'inciter à garder la tête et le buste droits lors du saut.
- L'encourager à utiliser les bras pour prendre l'impulsion.
- Lui conseiller de déclencher le saut par une petite flexion.

SIMPLIFICATION :

- On baisse la hauteur des haies.

COMPLEXIFICATION :

- On augmente la hauteur des haies.





5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



MOTRICITÉ GLOBALE

LE JEU DE L'ÉCHELLE - 2 / 5



MOTRICITÉ GLOBALE

LE JEU DE L'ÉCHELLE

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à varier l'amplitude et la fréquence de ses déplacements.

PRÉREQUIS :

Être latéralisé.

CONSIGNES :

- Sur une échelle de rythme, l'enfant réalise la tâche demandée par l'enseignant (nombre et type d'appuis) pour progresser vers l'avant.

MATÉRIEL :

- Echelle de rythme.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Être le plus rapide possible en respectant les consignes.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- L'encourager à avoir le regard vers l'avant.
- Lui demander de se concentrer en priorité sur la réalisation plutôt que sur la vitesse.

SIMPLIFICATION :

- Le temps n'est pas pris en compte.
- L'enseignant donne le rythme en frappant dans ses mains.

COMPLEXIFICATION :

- Les types d'appuis sont complexifiés.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



MOTRICITÉ GLOBALE

LE HOCKEY - 3 / 5



MOTRICITÉ GLOBALE

LE HOCKEY

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à coordonner l'action de la main motrice avec des déplacements.

PRÉREQUIS :

Être latéralisé et équilibré.

CONSIGNES :

- Deux équipes s'affrontent dans une course de relais.
- Plusieurs plots sont placés les uns devant les autres.
- Les joueurs doivent avec leur bâton + plot zigzaguer à travers les plots.

MATÉRIEL :

- Plots.
- Coupelles.
- Bâtons



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Gagner la course en allant le plus vite possible, sans perdre son plot ni toucher les obstacles.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- L'inciter à avoir une vision globale du parcours.
- Lui conseiller de ne pas faire d'à-coup dans le maniement du bâton.
- Lui conseiller de ne pas se crisper sur le bâton.
- L'encourager à être relâché.

SIMPLIFICATION :

- Les plots sont plus espacés.

COMPLEXIFICATION :

- Les plots sont décalés sur les côtés.





5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



MOTRICITÉ GLOBALE

LA COURSE AUX VITRES - 4 / 5



MOTRICITÉ GLOBALE

LA COURSE AUX VITRES

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à associer une prise d'information, une prise de décision et un déplacement rapide.

PRÉREQUIS :

Connaitre les chiffres.
Être latéralisé.

CONSIGNES :

- Le joueur se place au milieu de son demi-terrain.
- Le professeur montre un chiffre avec les doigts d'une main.
- La main levée (gauche ou droite) indique le côté à aller toucher la vitre.
- Le nombre montré, indique la vitre qu'il faut aller toucher.

MATÉRIEL :

- Ruban adhésif.
- Chiffres imprimés.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Toucher le plus rapidement possible la vitre indiquée.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- Lui demander d'être en mouvement avant l'annonce de la zone.
- L'inviter à emprunter le chemin le plus court jusqu'à la vitre.
- Lui conseiller d'orienter ses épaules le plus tôt possible, en fonction du bras levé.
- Lui rappeler d'être en position de vigilance, sur la pointe des pieds.

SIMPLIFICATION :

- Seul le numéro de vitre est pris en compte.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant indique plusieurs numéros à la suite pour créer des enchaînements de déplacements.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PSYCHOMOTRICITÉ

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



MOTRICITÉ GLOBALE

LE CHASSEUR CHASSÉ - 5 / 5



VERS ZONE
DE DÉFENSE

MOTRICITÉ GLOBALE

LE CHASSEUR CHASSÉ

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à se déplacer et à changer de direction rapidement en réponse à une menace rapide et incertaine.

PRÉREQUIS :

Savoir courir en changeant de direction.

CONSIGNES :

- Deux équipes s'affrontent.
- Les joueurs de l'équipe A ont un foulard fixé dans le dos.
- Les joueurs de l'équipe B essaient de récupérer l'ensemble des foulards dans le temps imparti.

MATÉRIEL :

- Foulards.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.

POUR RÉUSSIR, L'ENFANT DOIT :

- Equipe A : Garder son dossard jusqu'à la fin de la partie.
- Equipe B : Récupérer l'ensemble des foulards.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER L'ENFANT :

- L'encourager à garder la tête droite pour prendre un maximum d'informations.
- Lui conseiller d'avoir des appuis forts dans les changements de direction.
- L'inciter à observer l'ensemble de ses partenaires et de ses adversaires.
- Lui conseiller de dissocier le haut du bas pour tromper ses adversaires.

SIMPLIFICATION :

- On augmente la surface de jeu pour que les joueurs avec le dossard aient plus d'espace de manœuvre.

COMPLEXIFICATION :

- On réduit la surface de jeu pour que les joueurs avec le dossard aient moins d'espace de manœuvre.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PAR CATÉGORIES



5. BANQUES D'EXERCICES
ZONE DE DÉFENSE- SOMMAIRE (1/2)



1. AVANT LA PAROI

Coup droit (CD)

CD à plat



CD coupé



CD lifté



CD en demi-volée



Lob



Revers

Revers plat



Revers à deux mains



Revers coupé



Revers lifté



Revers en demi-volée



Lob





5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
MOTRICITÉ



AVANT LA PAROI

COUP DROIT À PLAT - 1 / 10



AVANT LA PAROI

CD À PLAT

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

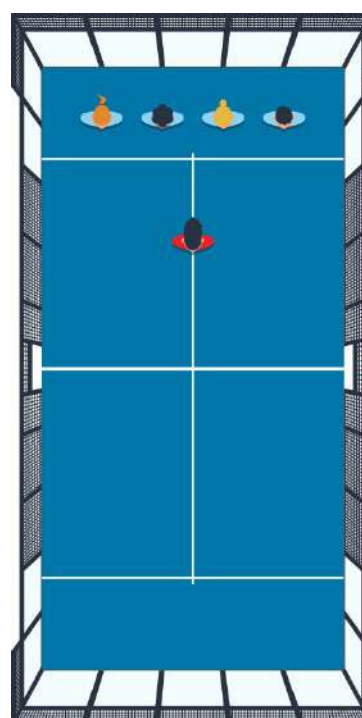
Capacité à reproduire les 4 phases du CD à plat, sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI COUP DROIT À PLAT - 2 / 10 ★★



AVANT LA PAROI

CD À PLAT

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

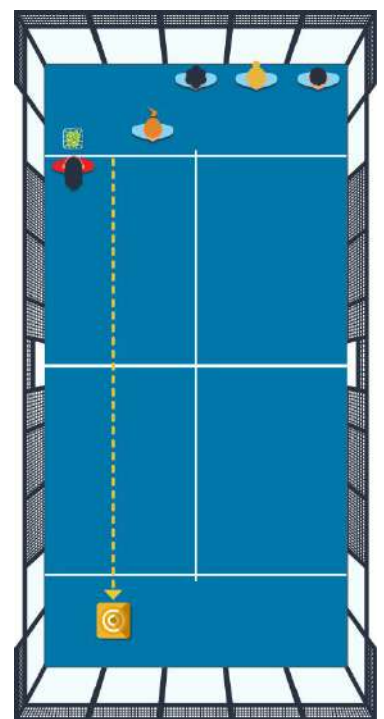
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper droit devant soi.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, droit devant soi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles loin du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI COUP DROIT À PLAT - 3 / 10 ★★



AVANT LA PAROI

CD À PLAT

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

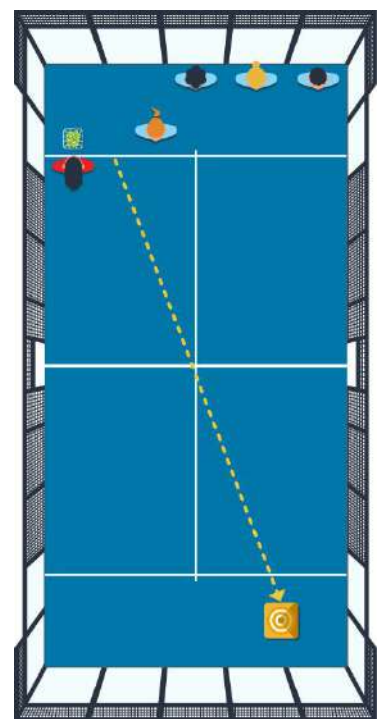
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper en diagonale.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles loin du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI COUP DROIT À PLAT - 4 / 10 ★★



AVANT LA PAROI

CD À PLAT

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

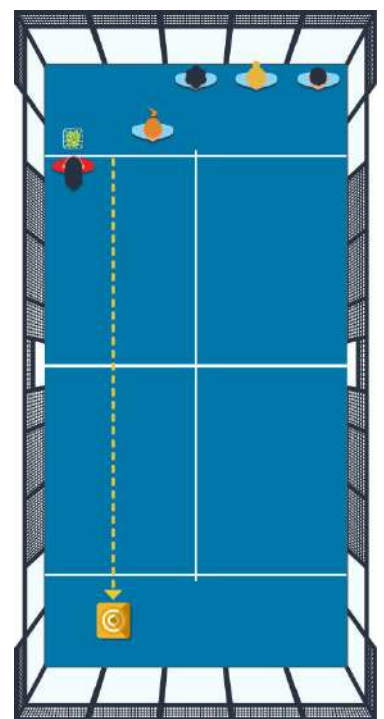
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir la main gauche sur le cœur de la raquette en position d'attente.
- Lâcher la main gauche au début de la rotation des épaules pour viser la balle.
- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds, la ligne de service peut aussi servir de référence.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles loin du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.
- Le joueur débute toujours en partant de la position d'attente.

5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT À PLAT - 5 / 10



AVANT LA PAROI

CD À PLAT

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

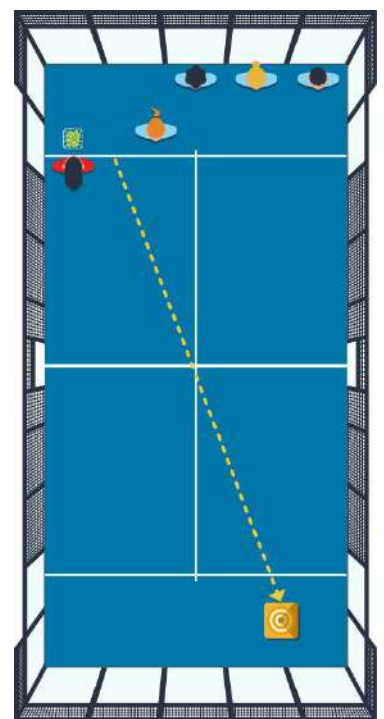
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au sign
déclenc
et
accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir la main gauche sur le cœur de la raquette en position d'attente.
- Lâcher la main gauche au début de la rotation des épaules pour viser la balle.
- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds, la ligne de service peut aussi servir de référence.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles loin du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.
- Le joueur débute toujours en partant de la position d'attente.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI COUP DROIT À PLAT - 6 / 10 ★★★★



AVANT LA PAROI

CD À PLAT

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

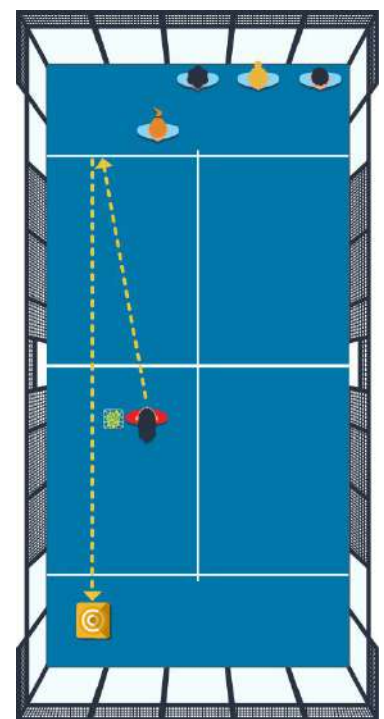
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir la main gauche sur le cœur de la raquette en position d'attente.
- Lâcher la main gauche au début de la rotation des épaules pour viser la balle. Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI COUP DROIT À PLAT - 7 / 10 ★★★



AVANT LA PAROI

CD À PLAT

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

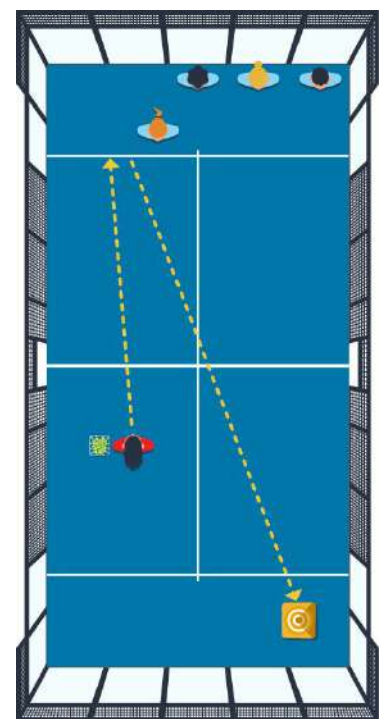
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir la main gauche sur le cœur de la raquette en position d'attente.
- Lâcher la main gauche au début de la rotation des épaules pour viser la balle. Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT À PLAT - 8 / 10

★★★★★



AVANT LA PAROI

CD À PLAT

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

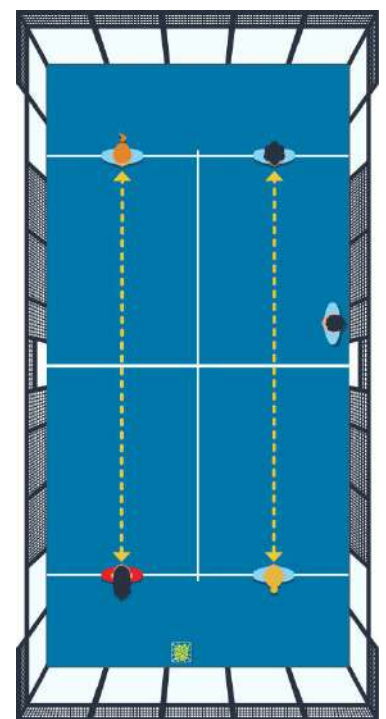
Capacité à maintenir un échange en CD à plat, avec contrôle, face à face Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, sur la ligne de service.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en jouant doucement à 50 cm au dessus du filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 8 balles avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur débute l'exercice plus près du filet et recule au fur et à mesure de la réussite obtenue.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur fait passer la balle à moins de 20 cm du filet.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT À PLAT - 9 / 10

★★★★★



AVANT LA PAROI

CD À PLAT

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

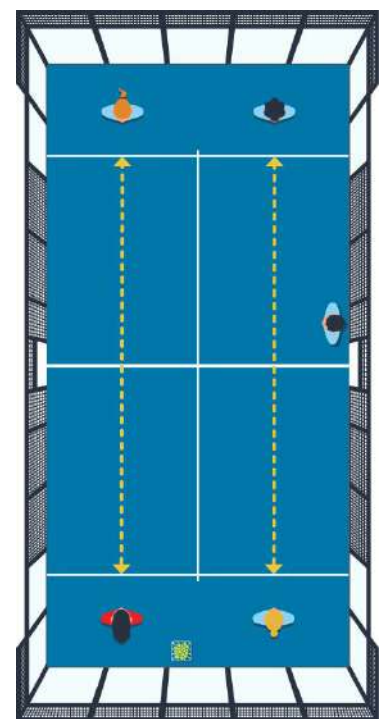
Capacité à maintenir un échange en CD à plat, avec contrôle, face à face Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en zone de défense.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en cherchant un rebond de balle sur la ligne de service adverse.
- La balle passe au maximum 50 cm au dessus du filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 8 balles avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur débute l'exercice plus près de la ligne de service et recule au fur et à mesure de la réussite obtenue.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur fait passer la balle à moins de 20 cm du filet.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI
COUP DROIT À PLAT - 10 / 10
★★★★★



VERS
COUP DROIT
COUPÉ

AVANT LA PAROI

CD À PLAT

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

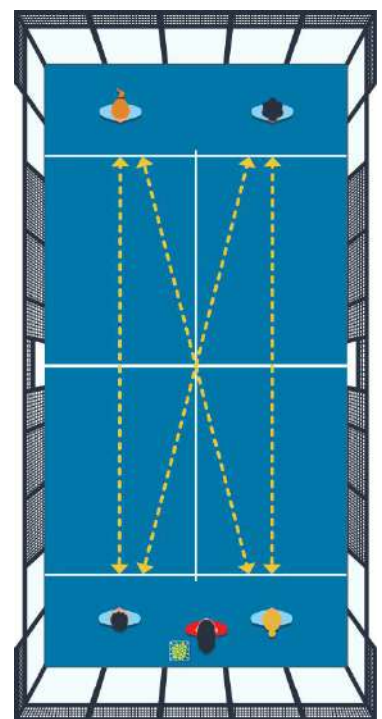
Capacité à maintenir un échange en CD à plat, avec contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, dans la zone de défense.
- L'enseignant est placé près d'une paroi au centre de la piste.

DÉROULEMENT :

- Maintenir en jeu une balle entre les 4 joueurs, en cherchant à viser la ligne de service adverse pour permettre au joueur opposé de frapper devant soi.
- La balle ne passe pas à plus de 50 cm au dessus du filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 8 balles sans faute.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Frapper en transférant le poids du corps vers l'avant.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant impose la direction des balles.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
COUP DROIT
À PLAT



AVANT LA PAROI COUP DROIT COUPÉ - 1 / 10



AVANT LA PAROI

CD COUPÉ

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

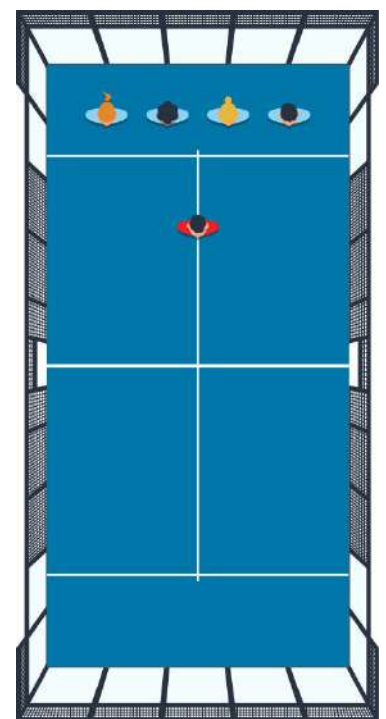
Capacité à reproduire les 4 phases du CD coupé sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant est devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réaliser le passage d'une phase à l'autre de façon fluide, sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de la raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT COUPÉ - 2 / 10

★★



AVANT LA PAROI

CD COUPÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

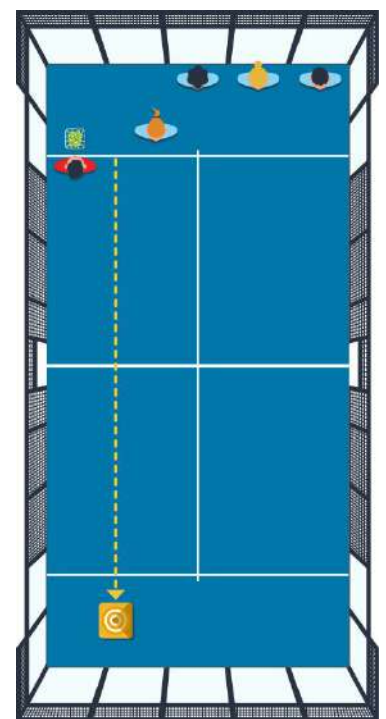
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un CD coupé, droit devant soi.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'entraîneur envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en CD coupé, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Prendre la prise continentale.
- Avoir les épaules perpendiculaires au filet en fin de préparation.
- Être face au filet en fin de geste.
- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon de son pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il réalise plus de déplacements avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT COUPÉ - 3 / 10

★★



AVANT LA PAROI

CD COUPÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN

★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

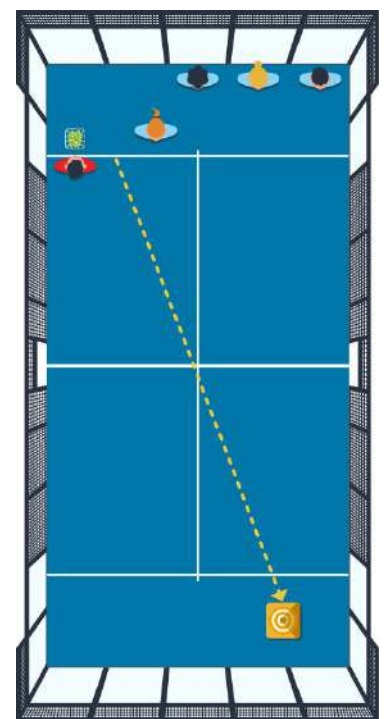
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un CD coupé, en diagonale.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en CD coupé, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Prendre la prise continentale.
- Avoir les épaules perpendiculaires au filet en fin de préparation.
- Être face au filet en fin de geste.
- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon de son pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il réalise plus de déplacements avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT COUPÉ - 4 / 10

★★



AVANT LA PAROI

CD COUPÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

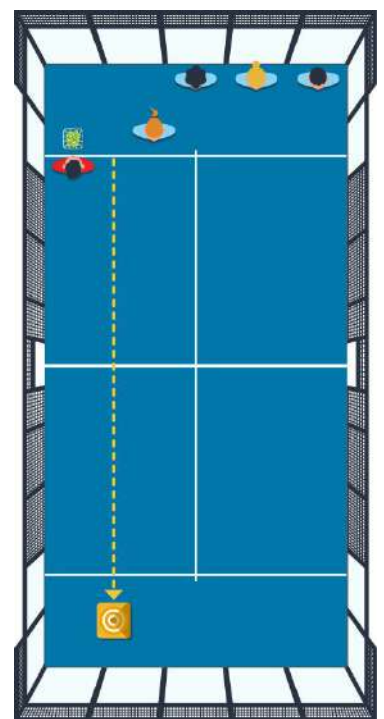
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un CD coupé droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Prendre la prise continentale.
- Avoir les épaules perpendiculaires au filet en fin de préparation.
- Être face au filet en fin de geste. Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds (la ligne de service peut servir aussi de référence).

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, en ayant plus de déplacements à effectuer avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT COUPÉ - 5 / 10

★★



AVANT LA PAROI

CD COUPÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

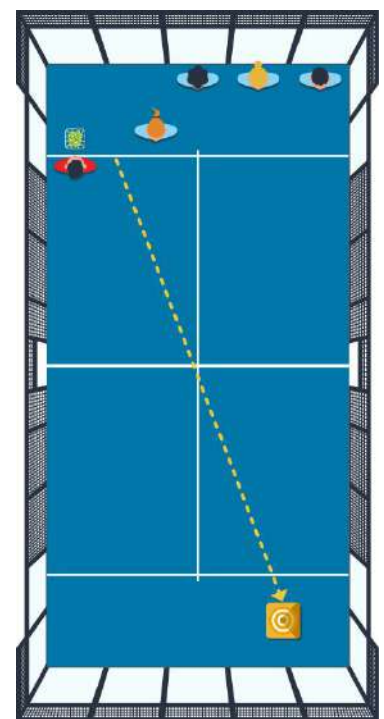
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un CD coupé en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Prendre la prise continentale.
- Avoir les épaules perpendiculaires au filet en fin de préparation.
- Être face au filet en fin de geste. Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds (la ligne de service peut servir aussi de référence).

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, en ayant plus de déplacements à effectuer avant la frappe.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT COUPÉ - 6 / 10

★★★



AVANT LA PAROI

CD COUPÉ

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

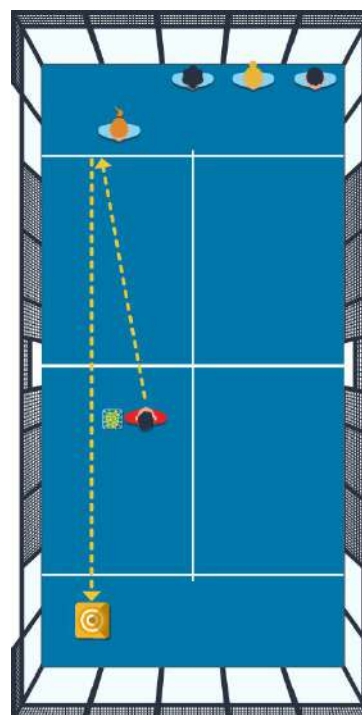
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un CD coupé droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en CD coupé, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT COUPÉ - 7 / 10

★★★



AVANT LA PAROI

CD COUPÉ

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

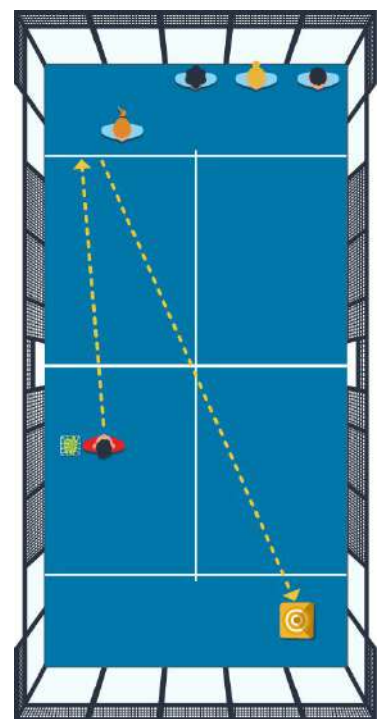
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un CD coupé en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en CD coupé, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT COUPÉ - 8 / 10

★★★★



AVANT LA PAROI

CD COUPÉ

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR

★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

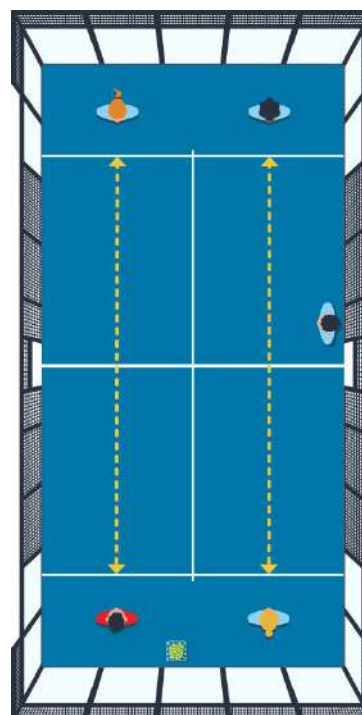
Capacité à maintenir un échange en CD coupé, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, d'un côté du filet, dans une moitié de piste.
- L'enseignant est placé face à lui, également en zone de défense.
- Dans l'autre moitié de piste, les 2 autres joueurs sont face à face, en zone de défense.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en cherchant un rebond de balle sur la ligne de service adverse.
- Du côté de l'enseignant, les joueurs exécuteront des balles 1/2 hautes, sur lesquelles les joueurs d'en face ils joueront des CD coupés.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 8 balles avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie pendant le déplacement.
- Attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.
- Finir le geste avec la tête de raquette ouverte.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs qui exécutent les CD coupés jouent à vitesse lente pour gagner en régularité et permettre au joueur en face de jouer des balles 1/2 hautes.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs qui exécutent les CD coupés doivent accélérer leurs coups, en faisant toujours rebondir leur balle devant leur adversaire.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT COUPÉ - 9 / 10

★★★★★



AVANT LA PAROI

CD COUPÉ

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR

★★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

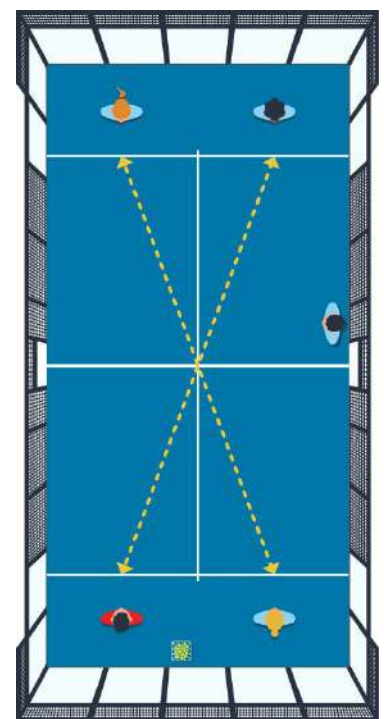
Capacité à maintenir un échange en CD coupé, avec contrôle, en diagonale. Avec l'enseignant . Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, d'un côté du filet, dans une moitié de piste.
- L'enseignant est placé face à lui, également en zone de défense.
- Dans l'autre moitié de piste, les 2 autres joueurs sont face, en zone de défense.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en cherchant un rebond de balle sur la ligne de service adverse.
- Du côté de l'enseignant, les joueurs exécuteront des balles 1/2 hautes, sur lesquelles les joueurs d'en face ils joueront des CD coupés.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 8 balles avec l'enseignant .
- Faire un échange de 4 balles avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie pendant le déplacement.
- Attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.
- Finir le geste avec la tête de raquette ouverte.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs qui exécutent les CD coupés jouent à vitesse lente pour gagner en régularité et permettre au joueur en face de jouer des balles 1/2 hautes.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs qui exécutent les CD coupés doivent accélérer leurs coups, en faisant toujours rebondir leur balle devant leur adversaire.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI
COUP DROIT COUPÉ - 10 / 10
★★★★★



VERS
COUP DROIT
LIFTÉ

AVANT LA PAROI

CD COUPÉ

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES

★★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

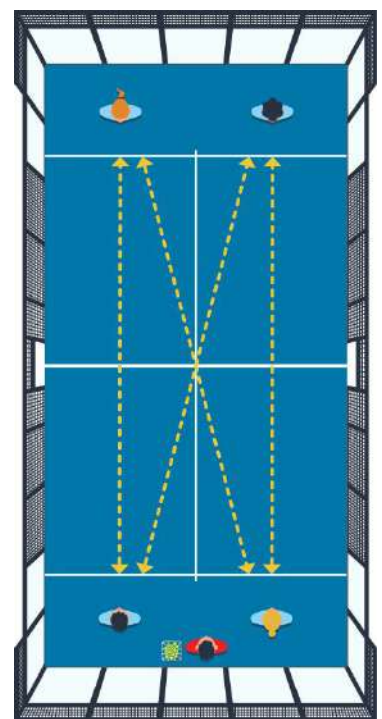
Capacité à maintenir un échange en CD coupé, avec contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, en zone de défense.
- L'enseignant est placé près d'une paroi au centre de la piste.

DÉROULEMENT :

- Les 4 joueurs maintiennent en jeu une balle, en cherchant à viser la ligne de service adverse pour permettre au joueur opposé de frapper devant soi.
- D'un côté de la piste, les joueurs joueront des balles 1/2 hautes, sur lesquelles, les joueurs, de l'autre côté de la piste, joueront des CD coupés.
- L'enseignant change les rôles régulièrement.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 8 balles sans faute.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie pendant le déplacement.
- Attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.
- Finir le geste avec la tête de raquette ouverte.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant impose la direction des balles.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
COUP DROIT
COUPÉ



AVANT LA PAROI COUP DROIT LIFTÉ - 1 / 10



AVANT LA PAROI

CD LIFTÉ

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

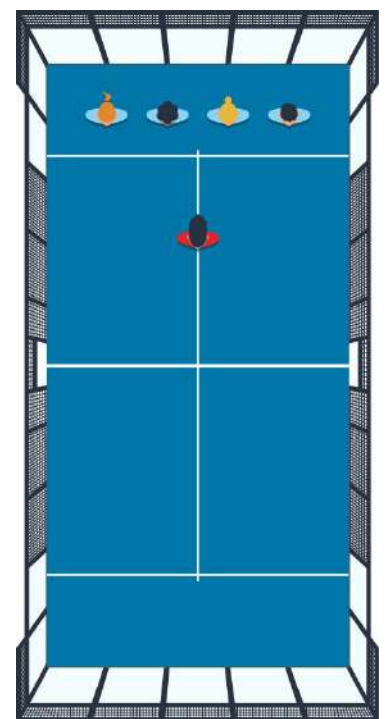
Capacité à reproduire les 4 phases du CD lifté sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI COUP DROIT LIFTÉ - 2 / 10 ★★



AVANT LA PAROI

CD LIFTÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

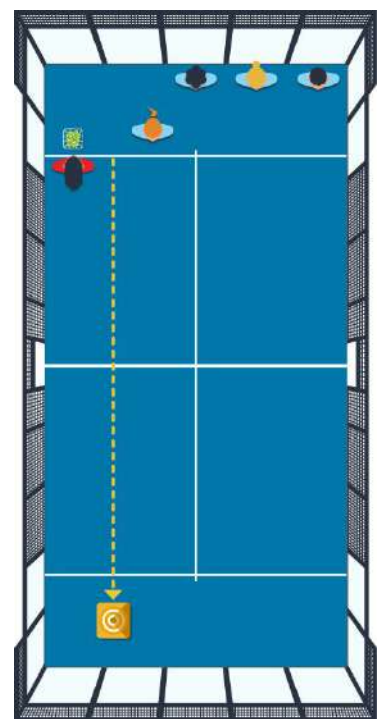
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un CD lifté droit devant soi.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en CD lifté, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Maintenir la tête de raquette légèrement vers le bas pendant la préparation.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il réalise plus de déplacements avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LIFTÉ - 3 / 10

★★



AVANT LA PAROI

CD LIFTÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN

★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

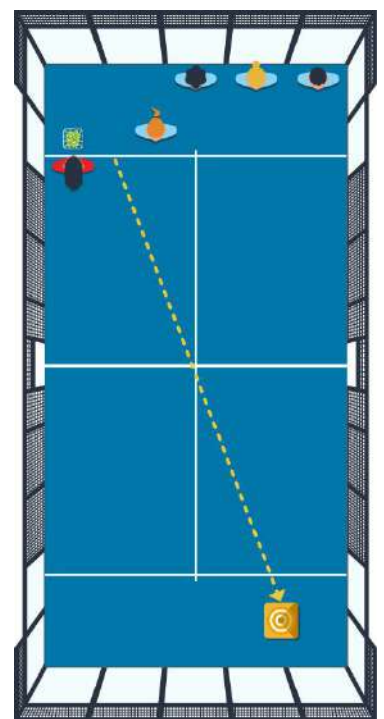
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un CD lifté, en diagonale.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en CD lifté, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Maintenir la tête de raquette légèrement vers le bas pendant la préparation.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il réalise plus de déplacements avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LIFTÉ - 4 / 10

★★



AVANT LA PAROI

CD LIFTÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN

★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

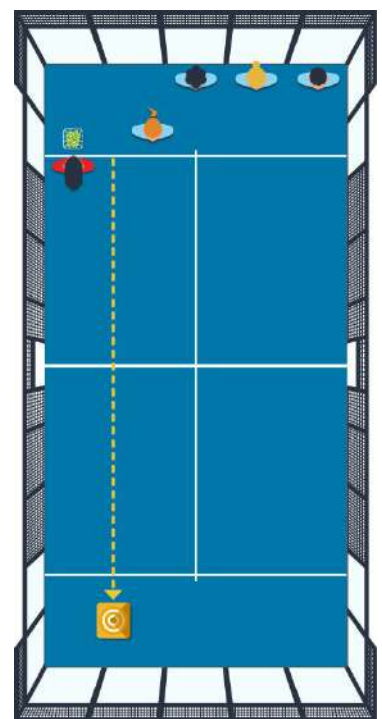
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un CD lifté droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en CD lifté, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Maintenir la tête de raquette légèrement vers le bas pendant la préparation.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, tout en réalisant plus de déplacements avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LIFTÉ - 5 / 10

★★



AVANT LA PAROI

CD LIFTÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

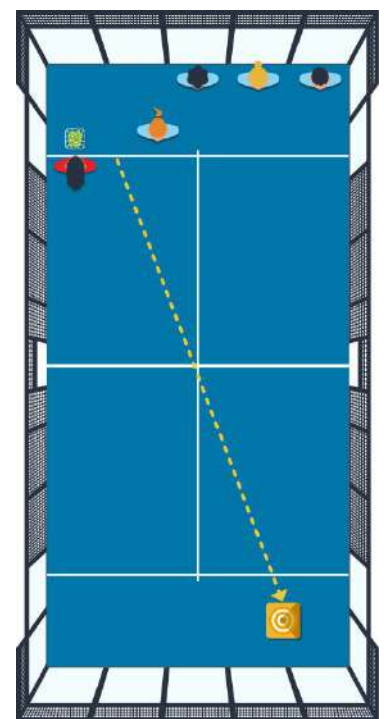
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un CD lifté en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en CD lifté, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Maintenir la tête de raquette légèrement vers le bas pendant la préparation.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, tout en réalisant plus de déplacements avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI COUP DROIT LIFTÉ - 6 / 10 ★★★



AVANT LA PAROI

CD LIFTÉ

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un CD lifté droit devant soi, en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en CD lifté, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

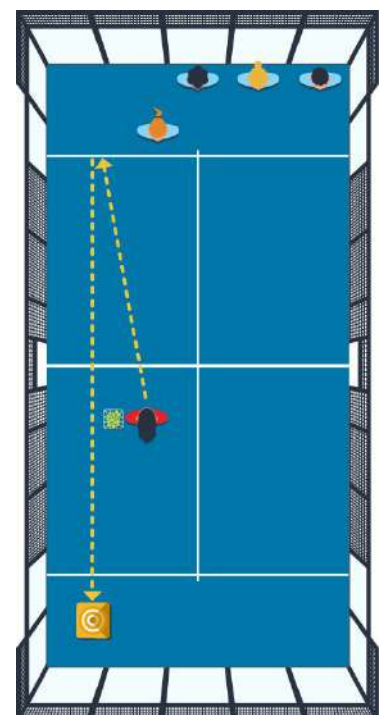
- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Maintenir la tête de raquette légèrement vers le bas pendant la préparation.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LIFTÉ - 7 / 10



AVANT LA PAROI

CD LIFTÉ

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un CD lifté en diagonale, en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en CD lifté, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

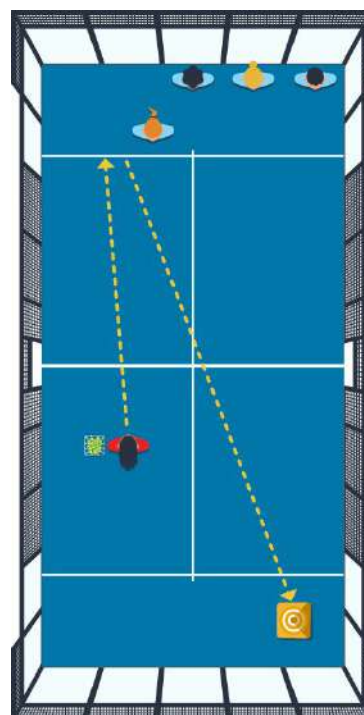
- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Maintenir la tête de raquette légèrement vers le bas pendant la préparation.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LIFTÉ - 8 / 10

★★★★



AVANT LA PAROI

CD LIFTÉ

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

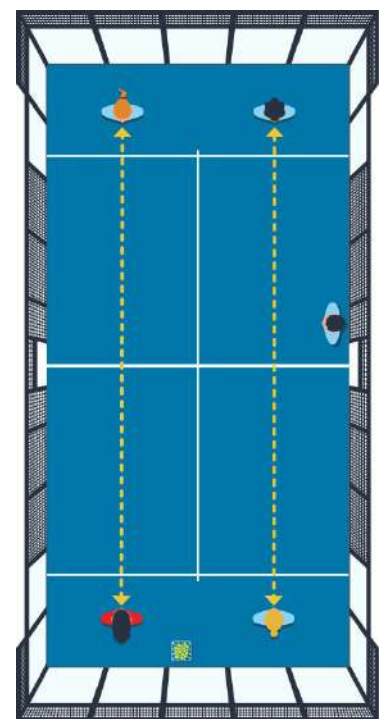
Capacité à maintenir un échange en CD lifté, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, d'un côté du filet, dans une moitié de piste.
- L'enseignant est placé face à lui, également en zone de défense.
- Dans l'autre moitié de piste, les 2 autres joueurs sont face à face, en zone de défense.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en CD lifté, en contrôle, en cherchant un rebond de balle devant le joueur adverse.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 8 balles en CD lifté avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles en CD lifté avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps)
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.
- Maintenir la tête de raquette légèrement vers le bas pendant la préparation.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs commencent plus près du filet et reculent au fur et à mesure de leur réussite.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs maintiennent un échange de derrière la ligne de carré de service.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LIFTÉ - 9 / 10

★★★★



AVANT LA PAROI

CD LIFTÉ

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

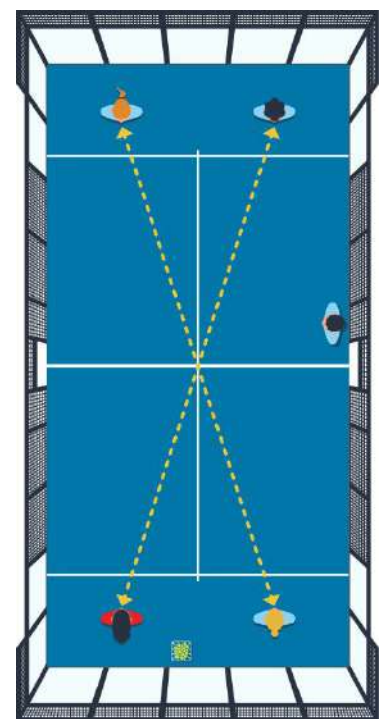
Capacité à maintenir un échange en CD lifté, avec contrôle, en diagonale. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, d'un côté du filet, dans une moitié de piste.
- L'enseignant est placé face à lui, également en zone de défense.
- Dans l'autre moitié de piste, les 2 autres joueurs sont face à face, en zone de défense.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en CD lifté, en contrôle, en cherchant un rebond de balle devant le joueur adverse.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 8 balles en CD lifté avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles en CD lifté avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps)
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.
- Maintenir la tête de raquette légèrement vers le bas pendant la préparation.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs commencent plus près du filet et reculent au fur et à mesure de leur réussite.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs maintiennent un échange de derrière la ligne de carré de service.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI
COUP DROIT LIFTÉ - 10 / 10
★★★★★



VERS
COUP DROIT EN
DEMI-VOLÉE

AVANT LA PAROI

CD LIFTÉ

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES

★★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

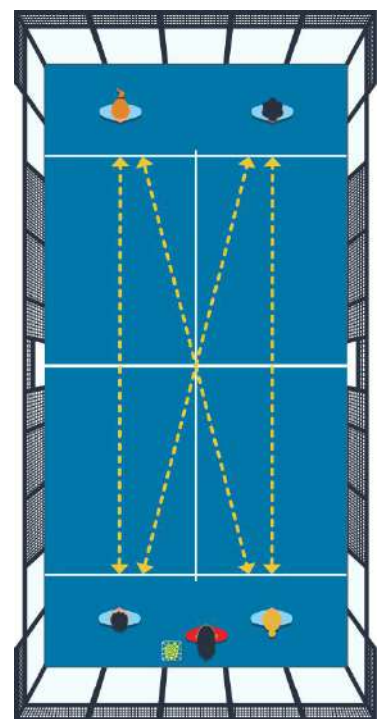
Capacité à maintenir un échange en CD lifté, avec contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, en zone de défense.
- L'enseignant est placé près d'une paroi au centre de la piste.

DÉROULEMENT :

- Les 4 joueurs maintiennent en jeu une balle, en cherchant à viser la ligne de service adverse pour permettre au joueur opposé de frapper devant soi.
- Les joueurs jouent tous des CD liftés.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 8 balles en CD lifté sans faute.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.
- Maintenir la tête de raquette légèrement vers le bas pendant la préparation.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant impose la direction des balles.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
COUP DROIT
LIFTÉ



AVANT LA PAROI
COUP DROIT EN DEMI-VOLÉE - 1 / 10



AVANT LA PAROI

CD EN DEMI-VOLÉE

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

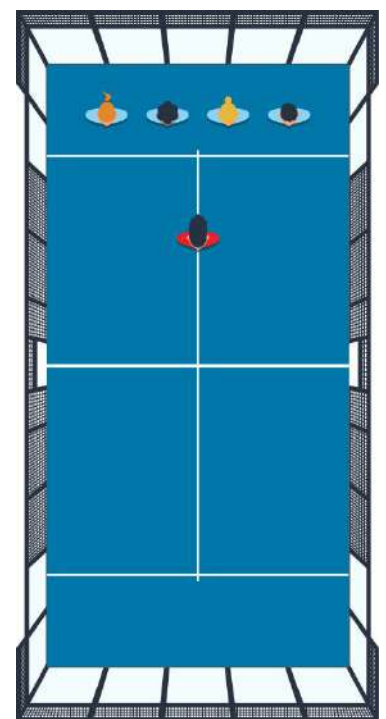
Capacité à reproduire les 4 phases du CD en 1/2 volée sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant est devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réaliser le passage d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide **en ligne**.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI COUP DROIT EN DEMI-VOLÉE - 2 / 10 ★★



AVANT LA PAROI

CD EN DEMI-VOLÉE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

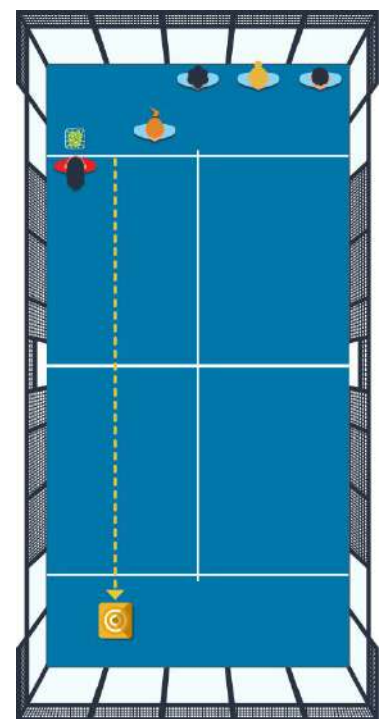
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à frapper la balle juste après le rebond (phase montante) droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé à côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main pour que l'élève puisse frapper la balle juste après le rebond, en phase montante.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle, au joueur, à la main.
- Au signal sonore de l'enseignant, l'élève doit se mettre à distance, et place son pied droit (pour un droitier) en direction de la balle.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, sans faire de faute, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder la tête de raquette basse en préparation et après l'impact pour jouer un lob en 1/2 volée.
- Monter la tête de raquette en préparation et frapper en avançant pour jouer un CD tendu en 1/2 volée.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies.
- Positionner la raquette près du sol, devant le corps.
- Frapper la balle juste après le rebond.
- Faire une préparation très raccourcie.
- Passer le poids du corps, dans la direction du pied qui avance.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps à l'élève pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps à l'élève pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI COUP DROIT EN DEMI-VOLÉE - 3 / 10 ★★



AVANT LA PAROI

CD EN DEMI-VOLÉE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

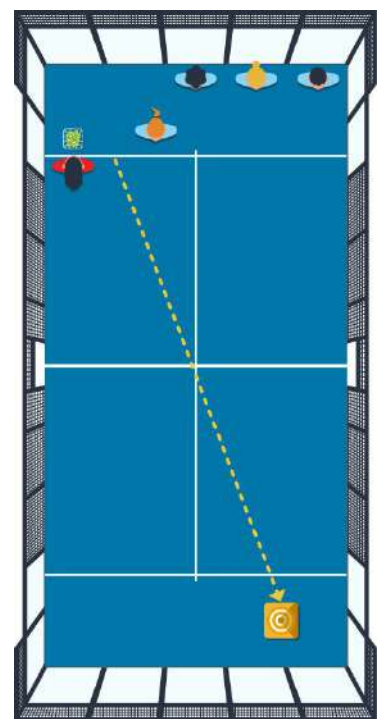
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à frapper la balle juste après le rebond (phase montante) en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé à côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main pour que l'élève puisse frapper la balle juste après le rebond, en phase montante.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle, au joueur, à la main.
- Au signal sonore de l'enseignant, l'élève doit se mettre à distance, et placer son pied droit (pour un droitier) en direction de la balle.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, sans faire de faute, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder la tête de raquette basse en préparation et après l'impact pour jouer un CD en 1/2 volée.
- Monter la tête de raquette en préparation et frapper en avançant pour jouer un CD tendu en 1/2 volée.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies.
- Positionner la raquette près du sol, devant le corps.
- Frapper la balle juste après le rebond.
- Faire une préparation très raccourcie.
- Passer le poids du corps, dans la direction du pied qui avance.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps à l'élève pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps à l'élève pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI COUP DROIT EN DEMI-VOLÉE - 4 / 10 ★★



AVANT LA PAROI

CD EN DEMI-VOLÉE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

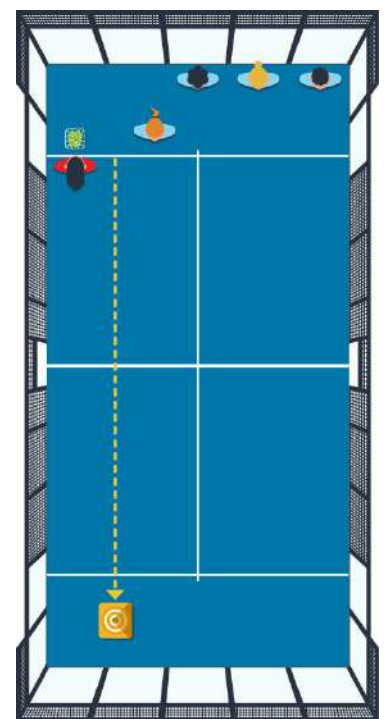
Capacité, depuis la position d'attente à frapper la balle juste après le rebond (phase montante) droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé à côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main pour que l'élève puisse frapper la balle juste après le rebond, en phase montante.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle, au joueur, à la main.
- Au signal sonore de l'enseignant, l'élève doit se mettre à distance, et place son pied droit (pour un droitier) en direction de la balle.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, sans faire de faute, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder la tête de raquette basse en préparation et après l'impact pour jouer un CD en 1/2 volée.
- Monter la tête de raquette en préparation et frapper en avançant pour jouer un CD tendu en 1/2 volée.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies.
- Positionner la raquette près du sol, devant le corps.
- Frapper la balle juste après le rebond.
- Faire une préparation très raccourcie.
- Passer le poids du corps, dans la direction du pied qui avance.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps à l'élève pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps à l'élève pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI COUP DROIT EN DEMI-VOLÉE - 5 / 10 ★★



AVANT LA PAROI

CD EN DEMI-VOLÉE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

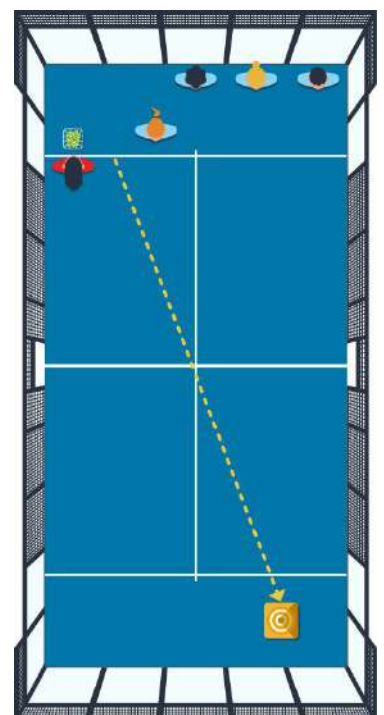
Capacité, depuis la position d'attente, à frapper la balle juste après le rebond (phase montante) en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé à côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main pour que l'élève puisse frapper la balle juste après le rebond, en phase montante.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle, au joueur, à la main.
- Au signal sonore de l'enseignant, l'élève doit se mettre à distance, et place son pied droit (pour un droitier) en direction de la balle.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, sans faire de faute, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder la tête de raquette basse en préparation et après l'impact pour jouer un lob en 1/2 volée.
- Monter la tête de raquette en préparation et frapper en avançant pour jouer un CD tendu en 1/2 volée.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies.
- Positionner la raquette près du sol, devant le corps.
- Frapper la balle juste après le rebond.
- Faire une préparation très raccourcie.
- Passer le poids du corps, dans la direction du pied qui avance.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps à l'élève pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps à l'élève pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI COUP DROIT EN DEMI-VOLÉE - 6 / 10 ★★★★



AVANT LA PAROI

CD EN DEMI-VOLÉE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

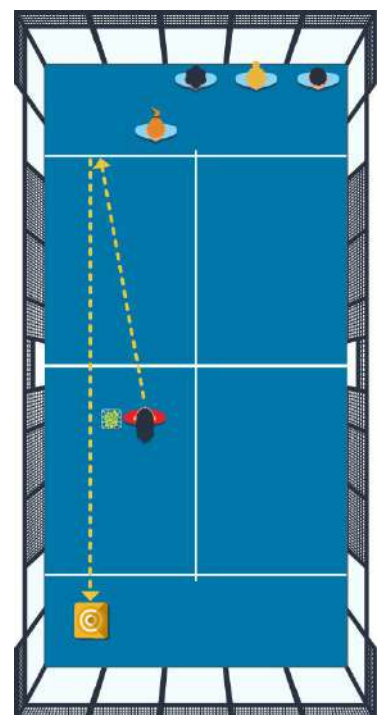
Capacité, depuis la position d'attente, à jouer un CD près de soi, en 1/2 volée droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie des balles très près du joueur et dans ses pieds.
- Au signal sonore, l'élève doit s'ajuster par rapport à la balle en approchant le pied droit (pour un droitier) près de la balle.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, sans faire de faute, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder la tête de raquette basse en préparation et après l'impact pour jouer un lob en 1/2 volée.
- Monter la tête de raquette en préparation et frapper en avançant pour jouer un CD tendu en 1/2 volée.
- Ne pas avancer le pied arrière à la frappe, si l'intention est de jouer un lob.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies.
- Positionner la raquette près du sol, devant le corps.
- Faire une préparation très courte et proche du sol.
- Garder la raquette devant soi en fin de préparation.
- Frapper la balle juste après le rebond.
- Passer le poids du corps, dans la direction du pied qui avance.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps à l'élève pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps à l'élève pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT EN DEMI-VOLÉE - 7 / 10

★★★



AVANT LA PAROI

CD EN DEMI-VOLÉE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

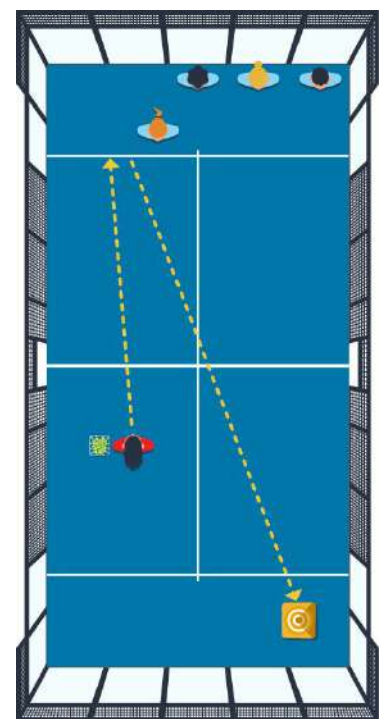
Capacité, depuis la position d'attente, à jouer un CD près de soi, en 1/2 volée, en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie des balles très près du joueur et dans ses pieds.
- Au signal sonore, l'élève doit s'ajuster par rapport à la balle en approchant le pied droit (pour un droitier) près de la balle.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, sans faire de faute, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder la tête de raquette basse en préparation et après l'impact pour jouer un CD en 1/2 volée.
- Monter la tête de raquette en préparation et frapper en avançant pour jouer un CD tendu en 1/2 volée.
- Ne pas avancer le pied arrière à la frappe, si l'intention est de jouer un lob.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies.
- Positionner la raquette près du sol, devant le corps.
- Faire une préparation très courte et proche du sol.
- Garder la raquette devant soi en fin de préparation.
- Frapper la balle juste après le rebond.
- Passer le poids du corps, dans la direction du pied qui avance.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps à l'élève pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps à l'élève pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT EN DEMI-VOLÉE - 8 / 10

★★★★★



AVANT LA PAROI

CD EN DEMI-VOLÉE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

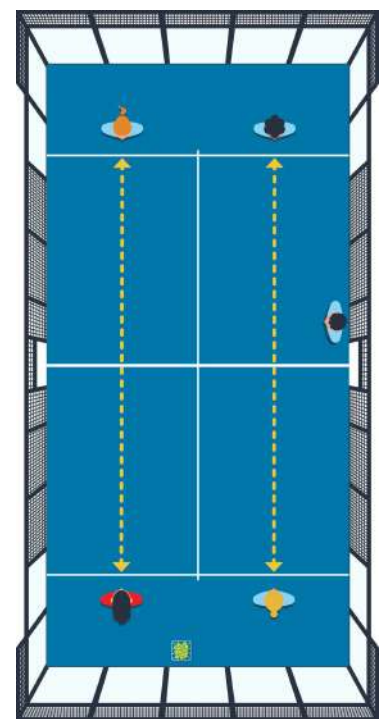
Capacité à maintenir un échange avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, d'un côté du filet, à 1 m maximum de la ligne de service, dans une moitié de piste.
- L'enseignant est placé face à lui, également en zone de défense.
- Dans l'autre moitié de piste, les 2 autres joueurs sont face à face, en zone de défense, également à 1 m maximum de la ligne de service.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange, en contrôle, en cherchant à faire rebondir la balle devant l'adversaire.
- Les joueurs frappent la balle dans la phase montante.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 6 balles de suite, avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles de suite, avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder la tête de raquette basse en préparation et après l'impact pour jouer un lob en 1/2 volée.
- Monter la tête de raquette en préparation et frapper en avançant pour jouer un CD tendu en 1/2 volée.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies.
- Positionner la raquette près du sol, devant le corps, en fin de préparation.
- Frapper la balle juste après le rebond.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur renvoie des balles mi-hautes.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur renvoie des balles tendues.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT EN DEMI-VOLÉE - 9 / 10

★★★★★



AVANT LA PAROI

CD EN DEMI-VOLÉE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

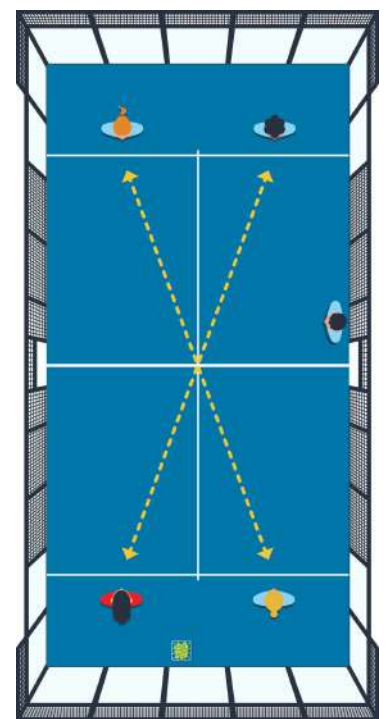
Capacité à maintenir un échange avec contrôle, en diagonale. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, d'un côté du filet, à 1 m maximum de la ligne de service, dans une moitié de piste.
- L'enseignant est placé face à lui, également en zone de défense.
- Dans l'autre moitié de piste, les 2 autres joueurs sont face à face, en zone de défense, également à 1 m maximum de la ligne de service.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange, en contrôle, en cherchant à faire rebondir la balle devant l'adversaire.
- Les joueurs frappent la balle dans la phase montante.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 6 balles de suite, avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles de suite, avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder la tête de raquette basse en préparation et après l'impact pour jouer un lob en 1/2 volée.
- Monter la tête de raquette en préparation et frapper en avançant pour jouer un CD tendu en 1/2 volée.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies.
- Positionner la raquette près du sol, devant le corps, en fin de préparation.
- Frapper la balle juste après le rebond.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur renvoie des balles mi-hautes.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur renvoie des balles tendues.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI
COUP DROIT EN DEMI-VOLÉE - 10 / 10
★★★★★



VERS
COUP DROIT
LOB

AVANT LA PAROI

CD EN DEMI-VOLÉE

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES

★★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

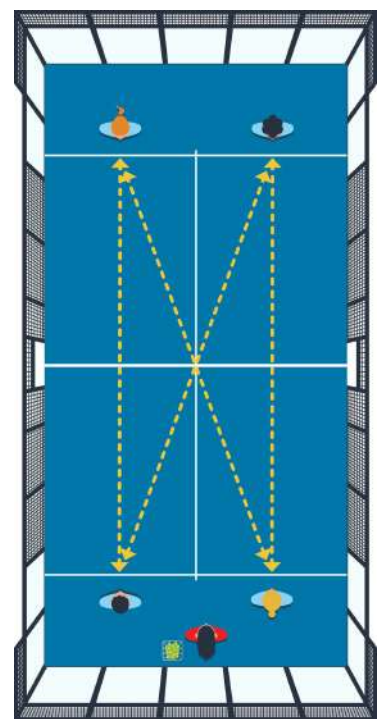
Capacité à maintenir un échange en CD de 1/2 volée, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, dans la zone de défense, à 1m de la ligne de service.
- L'enseignant est placé au centre d'une paroi, en fond de piste.

DÉROULEMENT :

- Les 4 joueurs maintiennent un échange, en contrôle, en cherchant à faire rebondir la balle devant l'adversaire, sur la ligne de service en face.
- Les 4 joueurs jouent toutes les balles en 1/2 volée de CD.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 6 balles de suite, entre élèves.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'approcher de la balle pour la frapper juste après le rebond, en phase montante.
- Faire une préparation très courte, basse et devant le corps.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies.
- Positionner la raquette près du sol, devant le corps, en fin de préparation.
- Frapper la balle juste après le rebond.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant impose la direction des balles.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
COUP DROIT EN
DEMI-VOLÉE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LOB - 1 / 9



AVANT LA PAROI

CD LOB

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

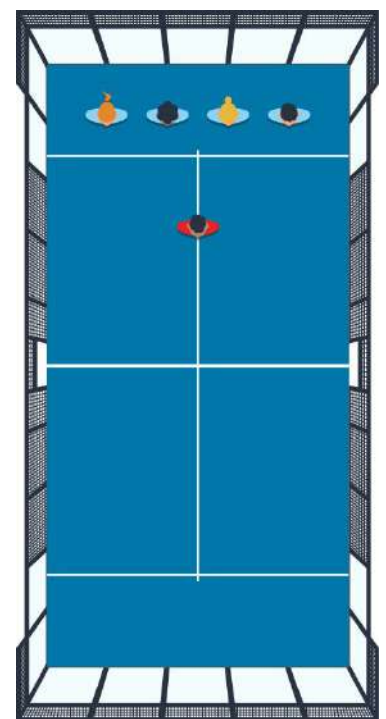
Capacité à reproduire les 4 phases du lob de CD, sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LOB - 2 / 9



AVANT LA PAROI

CD LOB

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

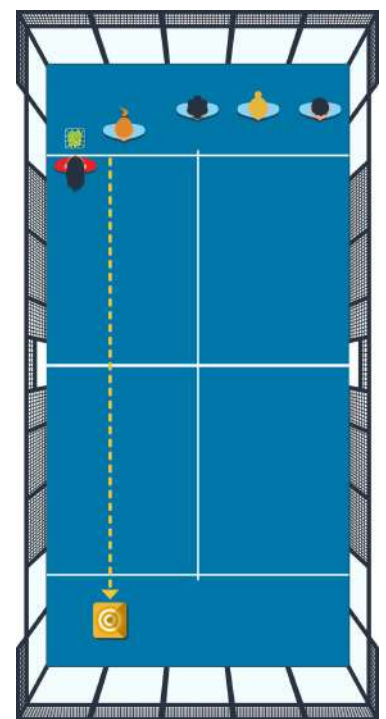
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un lob de CD, droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de CD, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.
- Être équilibré et à l'arrêt pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles loin du joueur pour obliger un déplacement conséquent avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LOB - 3 / 9



AVANT LA PAROI

CD LOB

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

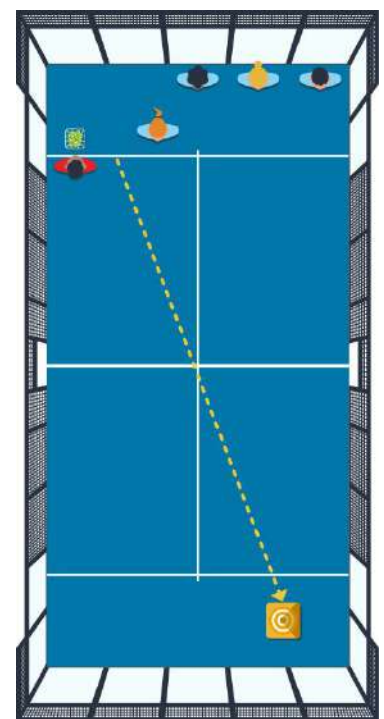
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un lob de CD, en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de CD, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.
- Être équilibré et à l'arrêt pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles loin du joueur pour obliger un déplacement conséquent avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LOB - 4 / 9



AVANT LA PAROI

CD LOB

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

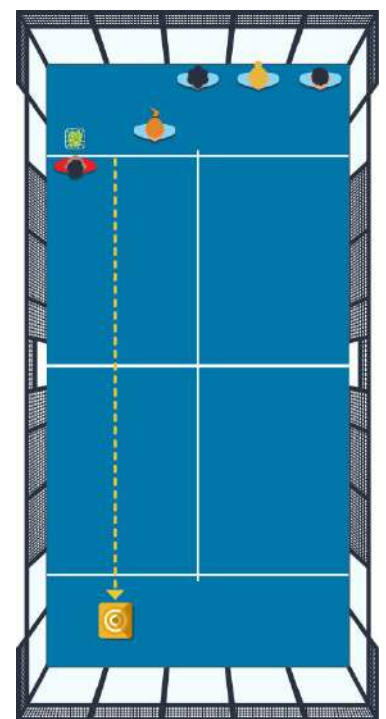
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un lob de CD, droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de CD, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds.
- (La ligne de service peut servir de référence).

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles loin du joueur pour obliger un déplacement conséquent avant la frappe.
- Le joueur débute toujours en partant de la position d'attente.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LOB - 5 / 9



AVANT LA PAROI

CD LOB

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

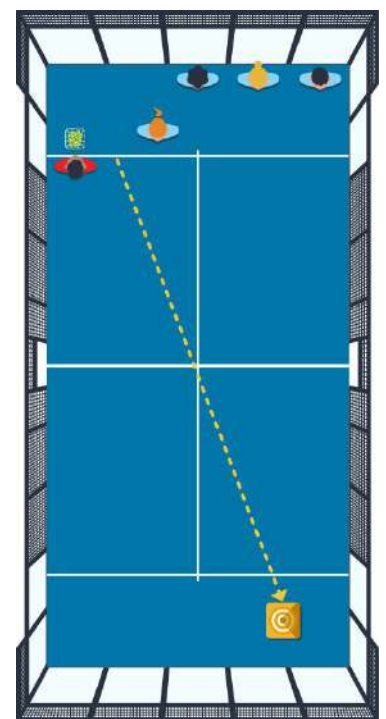
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un lob de CD, en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de CD, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds.
- (La ligne de service peut servir de référence).

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles loin du joueur pour obliger un déplacement conséquent avant la frappe.
- Le joueur débute toujours en partant de la position d'attente.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LOB - 6 / 9



AVANT LA PAROI

CD LOB

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

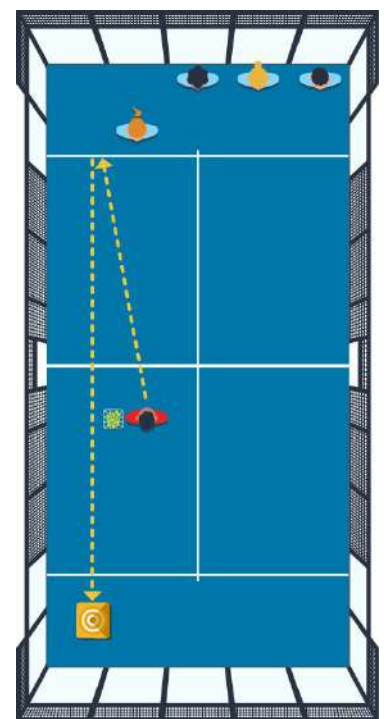
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un lob de CD, droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de CD, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Ouvrir la raquette en préparation.
- Être fléchi.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LOB - 7 / 9



AVANT LA PAROI

CD LOB

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

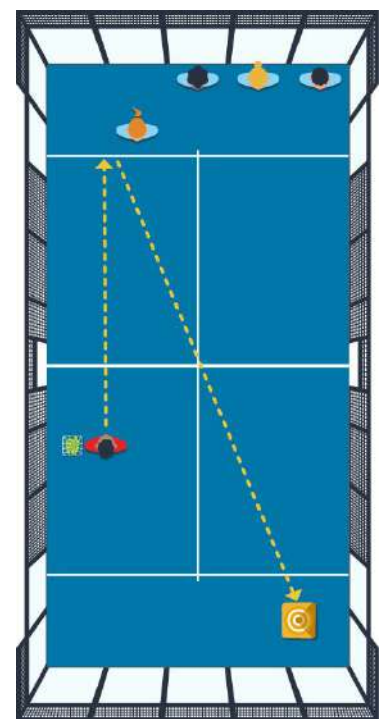
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un lob de CD, en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de CD, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Ouvrir la raquette en préparation.
- Être fléchi.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LOB - 8 / 9



AVANT LA PAROI

CD LOB

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

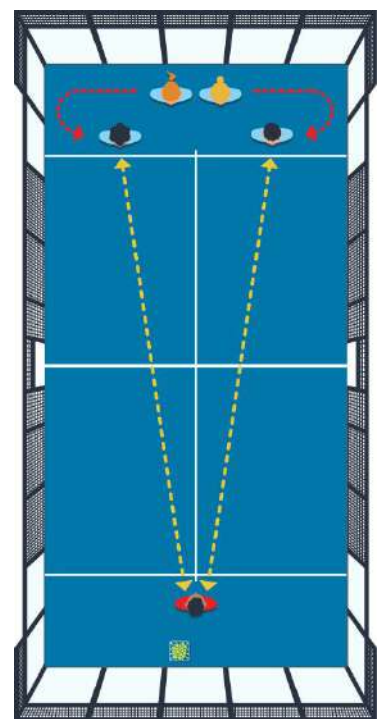
Capacité à maintenir un échange en lob de CD, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont du même côté de la piste, sur 2 colonnes de 2.
- L'enseignant est de l'autre côté du filet.
- Il envoie alternativement des balles au joueur de droite et de gauche, qui frappe une balle chacun.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant joue des balles faciles pour permettre à l'élève de jouer des lobs de CD dans sa direction.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir 2 lobs de CD chacun, pendant chaque échange.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.
- Frapper de bas en haut, en terminant avec la raquette au dessus de la tête.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Ouvrir la raquette en préparation.
- Être fléchi.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent des lobs à une hauteur de 4 mètres (niveau des vitres).

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs jouent des lobs à hauteur des projecteurs.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUP DROIT LOB - 9 / 9



VERS
REVERS À PLAT

AVANT LA PAROI

CD LOB

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

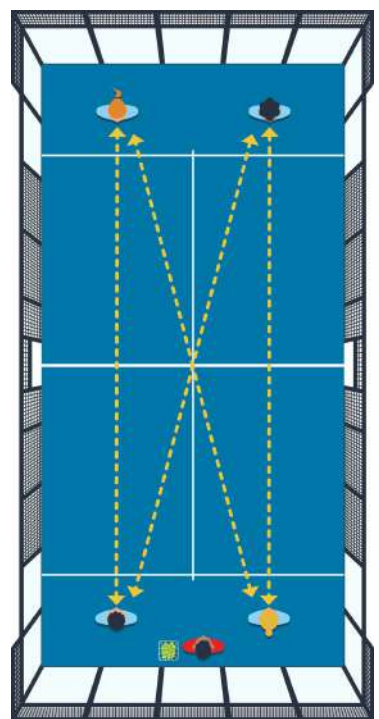
Capacité à maintenir un échange en lobs de CD, avec contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, dans la zone de défense.
- L'enseignant est placé près d'une paroi au centre de la piste.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en lobs, entre eux 4.
- Les lobs sont joués à des hauteurs moyennes et doivent tomber près de la ligne de service.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 8 balles sans faute.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.
- Frapper de bas en haut, en terminant avec la raquette au dessus de la tête.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Ouvrir la raquette en préparation.
- Être fléchi.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.
- Frapper de bas en haut, en terminant avec la raquette au dessus de la tête.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
COUP DROIT
LOB



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT - 1 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

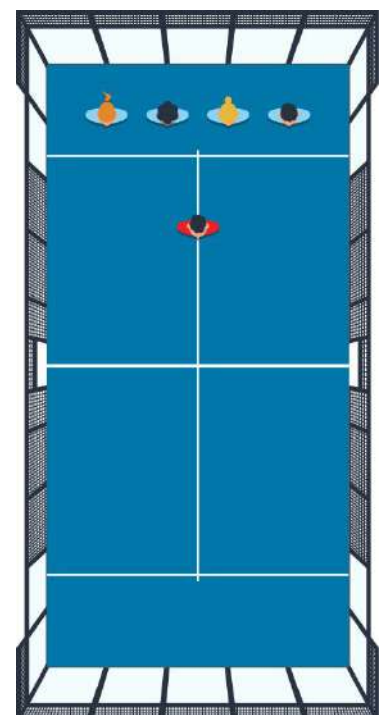
Capacité à reproduire les 4 phases du revers à plat sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT - 2 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

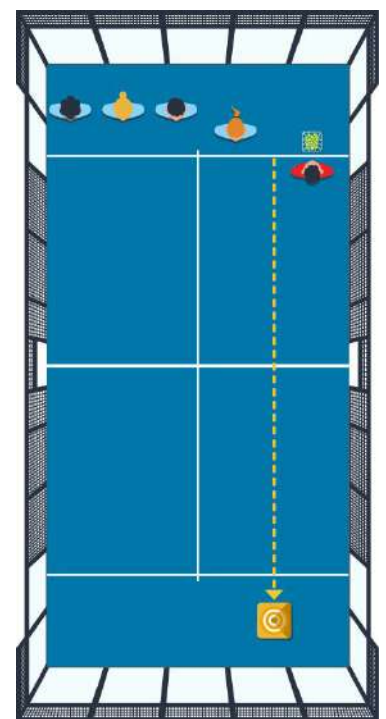
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers à plat, droit devant soi.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers à plat, droit devant soi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles éloignées du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT - 3 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

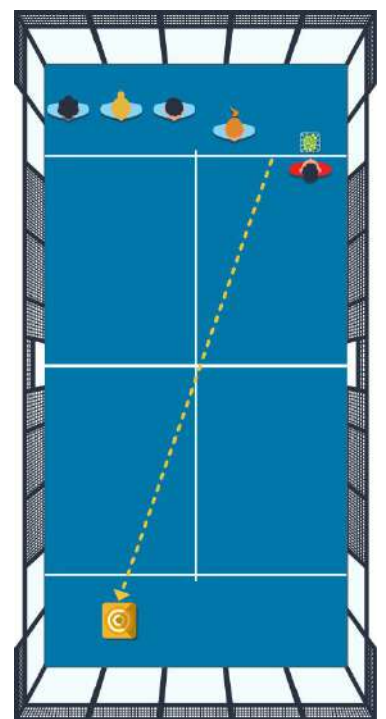
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers à plat, en diagonale.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers à plat, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles éloignées du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT - 4 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers à plat, droit devant soi, en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers à plat, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

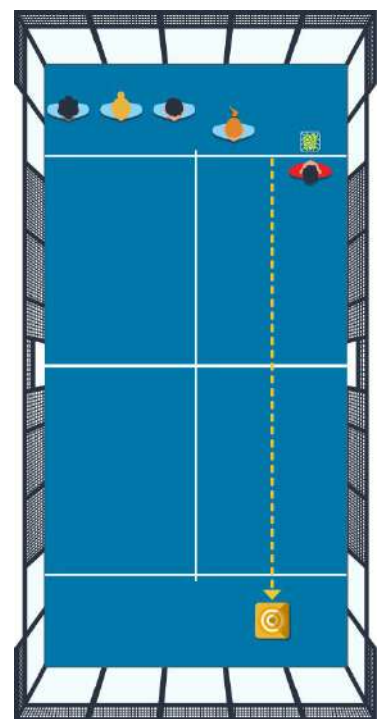
- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir la main gauche sur le cœur de la raquette en préparation.
- Ecarter les bras au moment de la frappe (faire une croix avec les bras).
- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds.
- (La ligne de service peut aussi servir de référence).

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles éloignées du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.
- Le joueur débute toujours en partant de la position d'attente.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT - 5 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

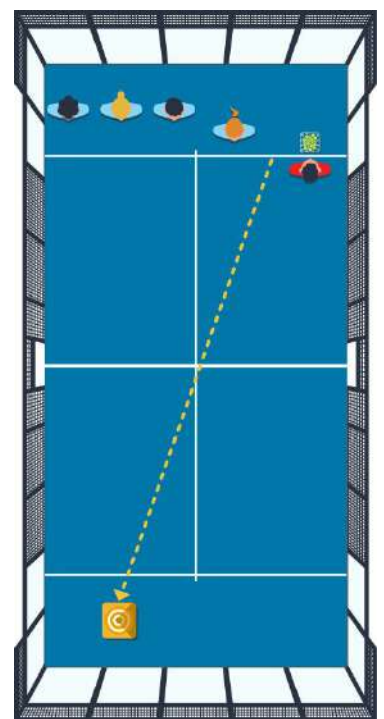
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers à plat, en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, revers à plat, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir la main gauche sur le cœur de la raquette en préparation.
- Ecarter les bras au moment de la frappe (faire une croix avec les bras).
- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds.
- (La ligne de service peut aussi servir de référence).

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles éloignées du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.
- Le joueur débute toujours en partant de la position d'attente.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT - 6 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

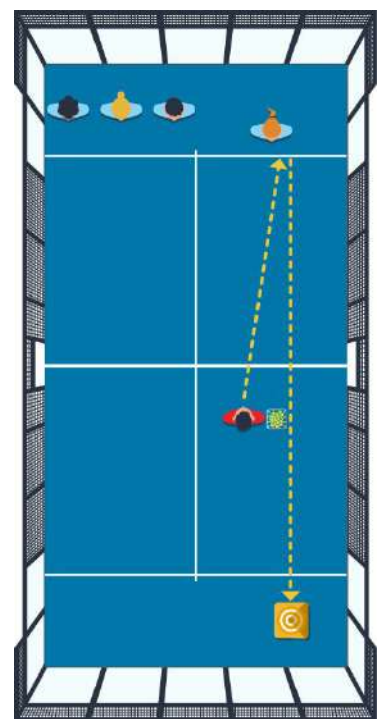
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers à plat, droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers à plat, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir la main gauche sur le cœur de la raquette en préparation.
- Ecarter les bras au moment de la frappe (faire une croix avec les bras).
- Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT - 7 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers à plat, en diagonale, en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers à plat, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

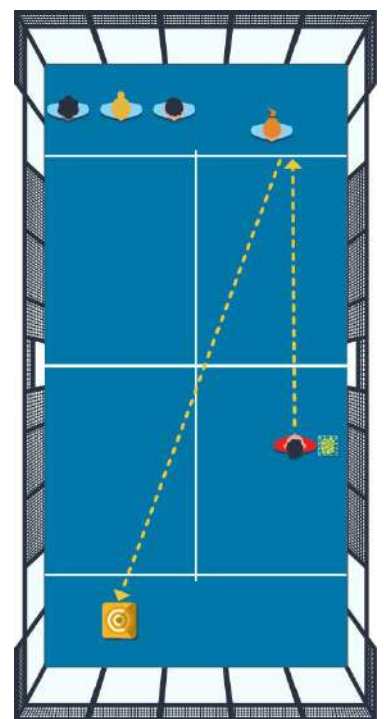
- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir la main gauche sur le cœur de la raquette en préparation.
- Ecarter les bras au moment de la frappe (faire une croix avec les bras).
- Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT - 8 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

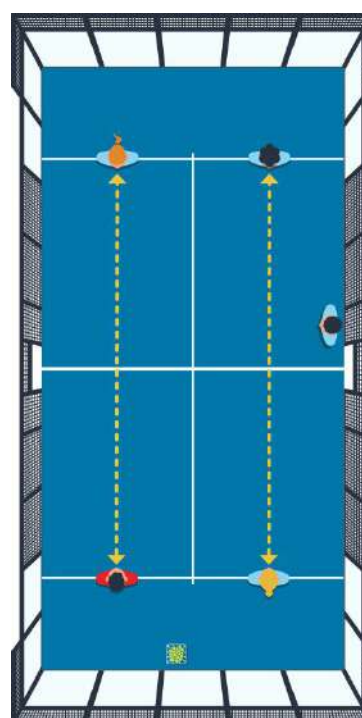
Capacité à maintenir un échange en revers à plat, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, sur la ligne de service.
- L'enseignant est placé l'autre côté du filet, sur la ligne de service.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en jouant doucement à 50 cm au dessus du filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 8 balles en revers à plat, avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles en revers à plat, avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Attendre le moment 0 pour frapper.
- Transférer le poids du corps à la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre de côté et regarder la balle au dessus de l'épaule.
- Frapper en transférant le poids du corps vers l'avant.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs débutent l'exercice plus près du filet et reculent au fur et à mesure de la réussite obtenue.

COMPLEXIFICATION :

- La balle passe à moins de 20 cm du filet.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT - 9 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

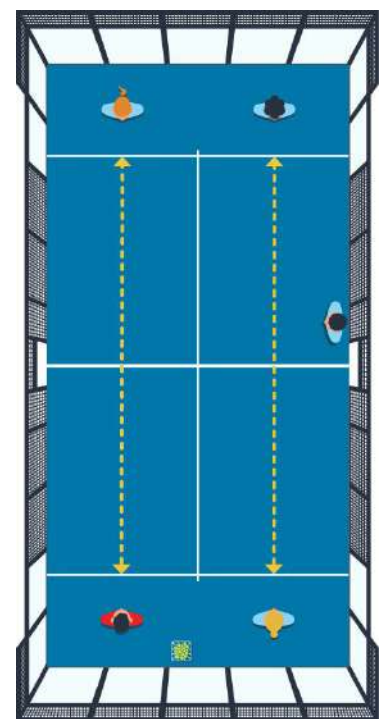
Capacité à maintenir un échange en revers à plat, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en zone de défense.
- L'enseignant est placé l'autre côté du filet, en zone de défense.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en cherchant un rebond de balle sur la ligne de service adverse.
- La balle passe au maximum 50 cm au dessus du filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 8 balles en revers à plat, avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles en revers à plat, avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Attendre le moment 0 pour frapper.
- Transférer le poids du corps à la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre de côté et regarder la balle au dessus de l'épaule.
- Frapper en transférant le poids du corps vers l'avant.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs débutent l'exercice plus près de la ligne de service et reculent au fur et à mesure de la réussite obtenue.

COMPLEXIFICATION :

- La balle passe à moins de 20 cm du filet.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT - 10 / 10



VERS
REVERS À 2
MAINS

AVANT LA PAROI

REVERS À PLAT

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

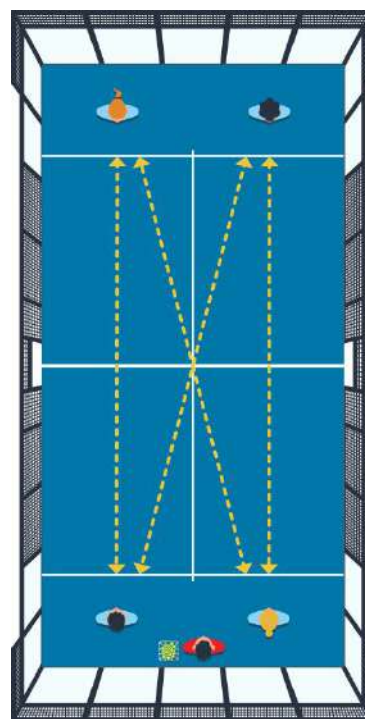
Capacité à maintenir un échange avec contrôle, entre élèves.
La direction des balles est imposée.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, dans la zone de défense.
- L'enseignant est placé près d'une paroi au centre de la piste.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent en jeu une balle entre eux 4, en cherchant à viser la ligne de service adverse pour permettre au joueur opposé de frapper devant soi.
- La balle ne passe pas à plus de 50 cm au dessus du filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 8 balles sans faute.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Attendre le moment 0 pour frapper.
- Transférer le poids du corps à la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre de côté et regarder la balle au dessus de l'épaule.
- Frapper en transférant le poids du corps vers l'avant.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant impose la direction des balles.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
REVERS À
PLAT



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS - 1 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

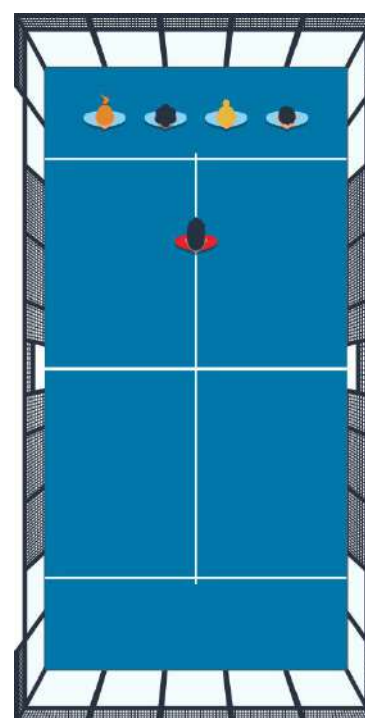
Capacité à reproduire les 4 phases du revers à 2 mains, sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- Le coup est démontré sans balle, par l'enseignant, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus long entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS - 2 / 10

★★



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS

BALLES LANCÉES À LA MAIN

★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

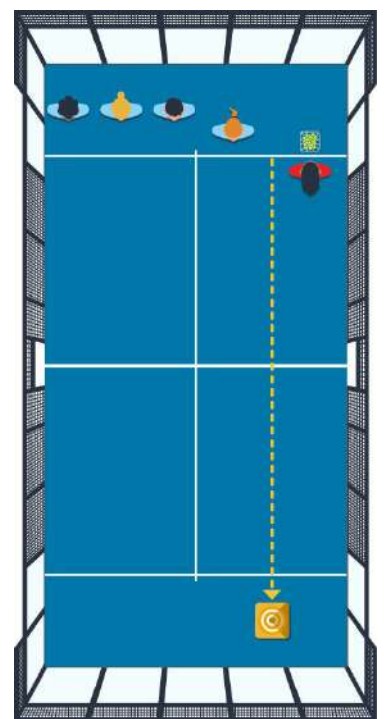
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers à 2 mains, droit devant soi.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers à 2 mains, droit devant soi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Prendre une prise marteau avec la main droite pour un droitier.
- Les 2 mains se touchent. Sur le grip.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles éloignées du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS - 3 / 10

★★



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS

BALLES LANCÉES À LA MAIN

★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

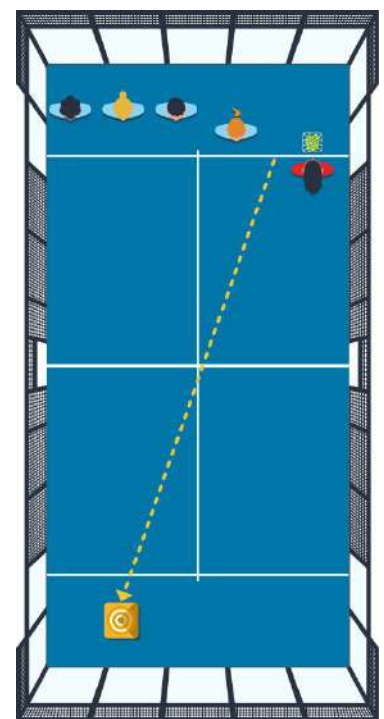
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers à 2 mains, en diagonale.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers à 2 mains, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Prendre une prise marteau avec la main droite pour un droitier.
- Les 2 mains se touchent. Sur le grip.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles éloignées du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS - 4 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers à 2 mains, droit devant soi, en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers à 2 mains, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

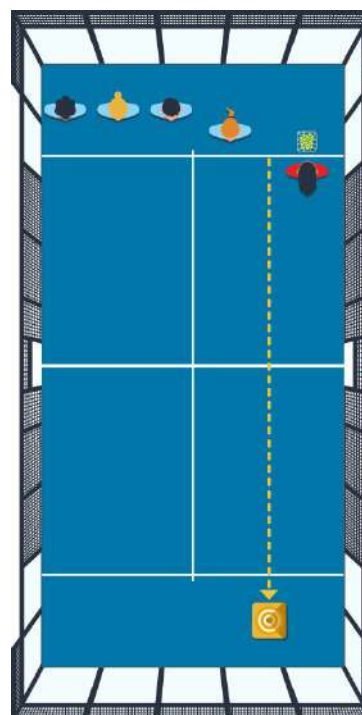
- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Prendre une prise marteau avec la main droite pour un droitier.
- Les 2 mains se touchent. Sur le grip. Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds (la ligne de service peut aussi servir de référence).

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles éloignées du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.
- Le joueur débute toujours en partant de la position d'attente.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS - 5 / 10

★★



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

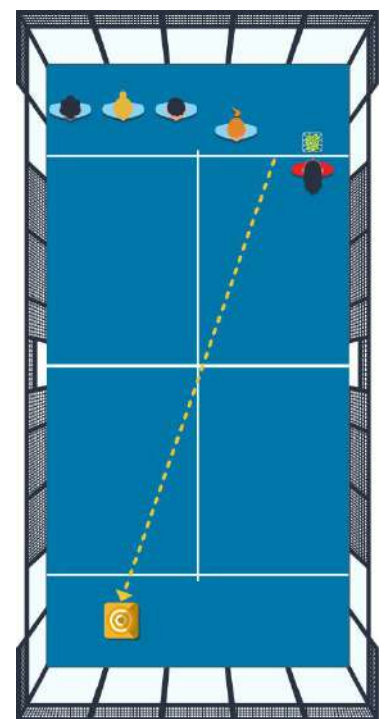
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers à 2 mains, en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers à 2 mains, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Prendre une prise marteau avec la main droite pour un droitier.
- Les 2 mains se touchent. Sur le grip. Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds (la ligne de service peut aussi servir de référence).

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles éloignées du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.
- Le joueur débute toujours en partant de la position d'attente.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS - 6 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers à 2 mains, droit devant soi, en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers à 2 mains, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

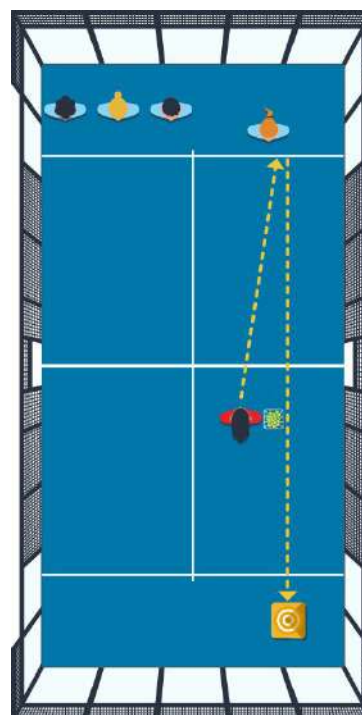
- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI REVERS À 2 MAINS - 7 / 10 ★★★



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

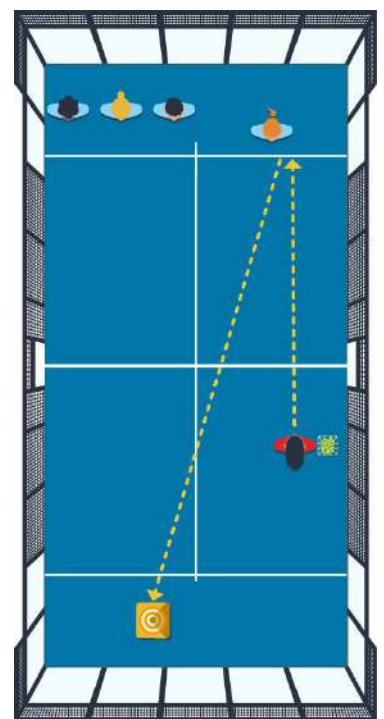
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers à 2 mains, en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers à 2 mains, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS - 8 / 10

★★★★★



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

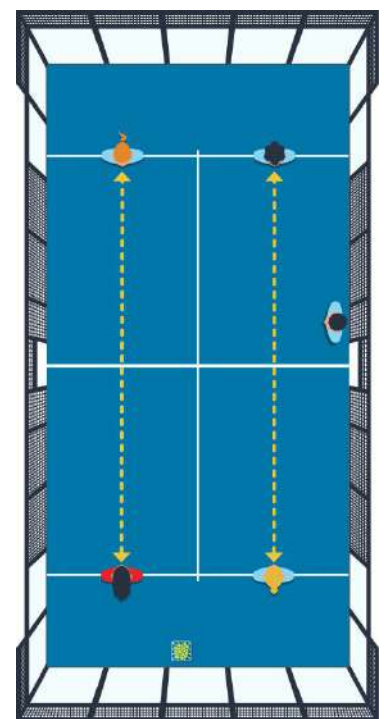
Capacité à maintenir un échange en revers à 2 mains, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, sur la ligne de service.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en revers à 2 mains, en jouant doucement à 50 cm au dessus du filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 8 balles, en revers à 2 mains, avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles, en revers à 2 mains, avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.
- Transférer le poids du corps à la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre de côté et regarder la balle au dessus de l'épaule.
- Frapper en transférant le poids du corps vers l'avant.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs débutent l'exercice plus près du filet et reculent au fur et à mesure de la réussite obtenue.

COMPLEXIFICATION :

- La balle passe à moins de 20 cm du filet.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS - 9 / 10

★★★★★



AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

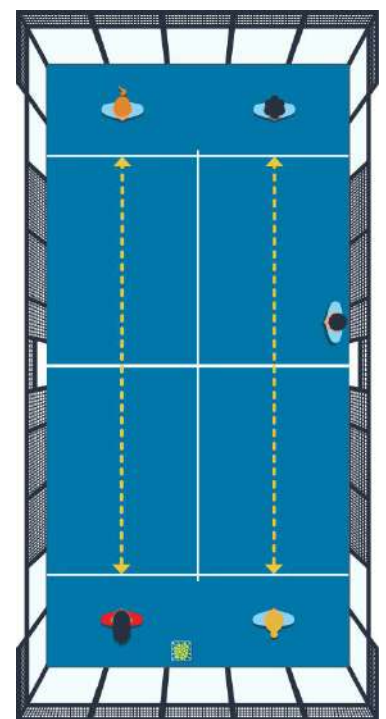
Capacité à maintenir un échange en revers à 2 mains, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en zone de défense.
- L'enseignant est placé l'autre côté du filet.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en revers à 2 mains, en cherchant un rebond de balle sur la ligne de service adverse.
- La balle passe au maximum 50 cm au dessus du filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 8 balles, en revers à 2 mains, avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles, en revers à 2 mains, avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Attendre le moment 0 pour frapper.
- Transférer le poids du corps à la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre de côté et regarder la balle au dessus de l'épaule.
- Frapper en transférant le poids du corps vers l'avant.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs débutent l'exercice plus près de la ligne de service et reculent au fur et à mesure de la réussite obtenue.

COMPLEXIFICATION :

- La balle passe à moins de 20 cm du filet.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI
REVERS À 2 MAINS - 10 / 10
★★★★★



VERS
REVERS
COUPÉ

AVANT LA PAROI

REVERS À 2 MAINS

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES

★★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

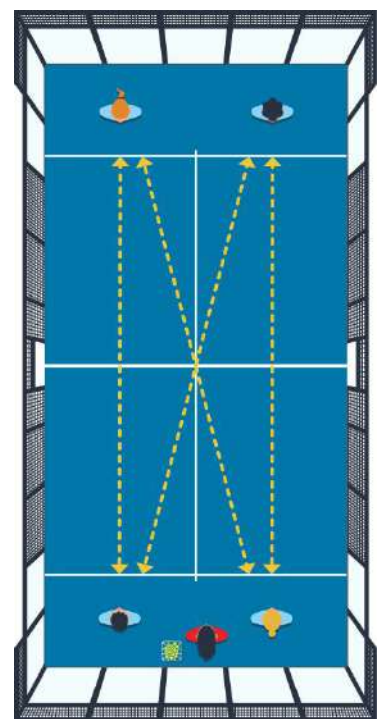
Capacité à maintenir un échange en revers à 2 mains, avec contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, dans la zone de défense.
- L'enseignant est placé près d'une paroi au centre de la piste.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en revers à 2 mains, en cherchant à viser la ligne de service adverse pour permettre au joueur opposé de frapper devant soi.
- La balle ne passe pas à plus de 50 cm au dessus du filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 8 balles en revers à 2 mains, sans faute.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie. Attendre le moment 0 pour frapper.
- Transférer le poids du corps à la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre de côté et regarder la balle au dessus de l'épaule.
- Frapper en transférant le poids du corps vers l'avant.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant impose la direction des balles.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
REVERS À
2 MAINS



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ - 1 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

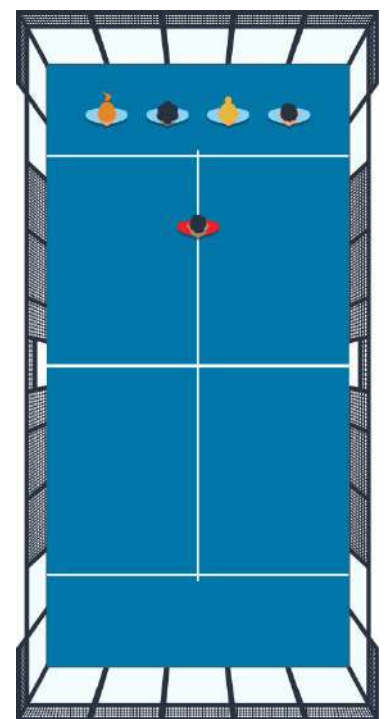
Capacité à reproduire les 4 phases du revers coupé sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant est devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réaliser le passage d'une phase à l'autre de façon fluide, sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus long entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ - 2 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

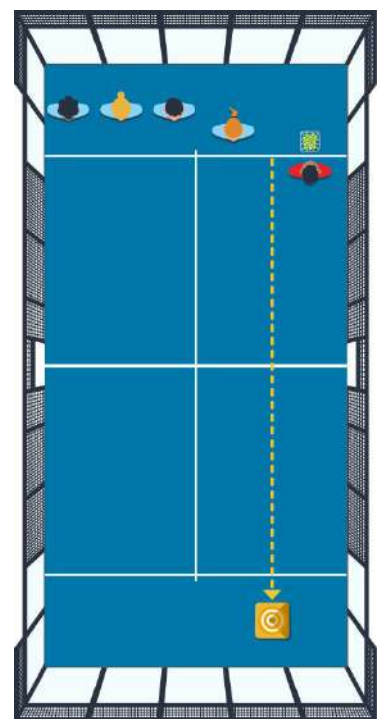
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers coupé, droit devant soi.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers coupé, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.
- Ouvrir les bras à la frappe.
- Garder la raquette ouverte pendant l'accompagnement.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il réalise plus de déplacements avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ - 3 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

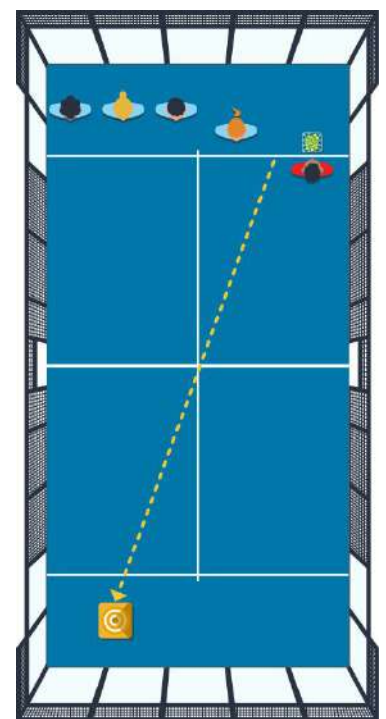
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers coupé, en diagonale.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers coupé, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.
- Ouvrir les bras à la frappe.
- Garder la raquette ouverte pendant l'accompagnement.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il réalise plus de déplacements avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ - 4 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

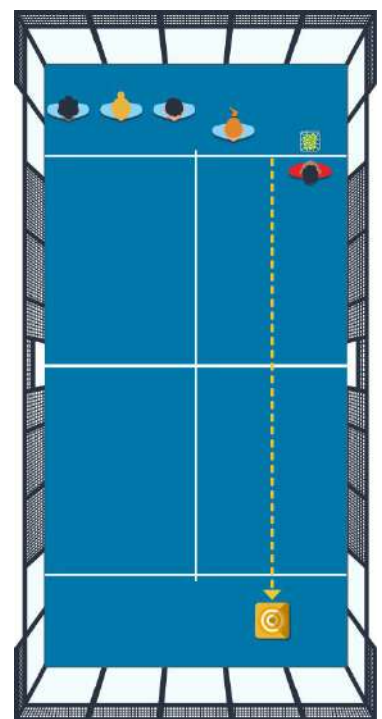
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers coupé droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se placer de profil pendant la préparation.
- Regarder la balle par-dessus son épaule.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon de la jambe arrière après la frappe.
- Ouvrir les bras à la frappe.
- Frapper la balle de haut en bas.
- Garder la raquette ouverte pendant l'accompagnement pour imprimer un effet coupé.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, en ayant plus de déplacements à effectuer avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ - 5 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

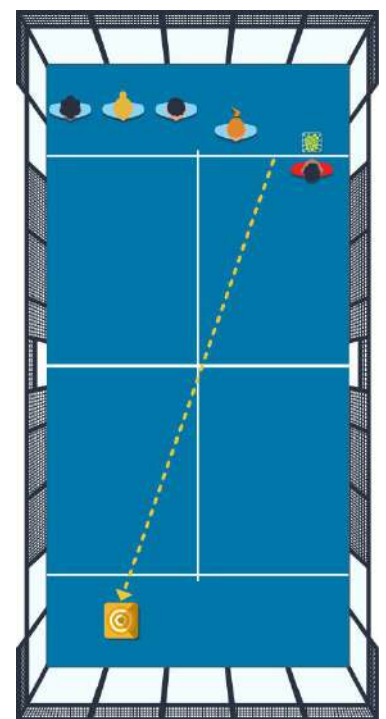
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers coupé en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se placer de profil pendant la préparation.
- Regarder la balle par-dessus son épaule.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon de la jambe arrière après la frappe.
- Ouvrir les bras à la frappe.
- Frapper la balle de haut en bas.
- Garder la raquette ouverte pendant l'accompagnement pour imprimer un effet coupé.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, en ayant plus de déplacements à effectuer avant la frappe.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ - 6 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

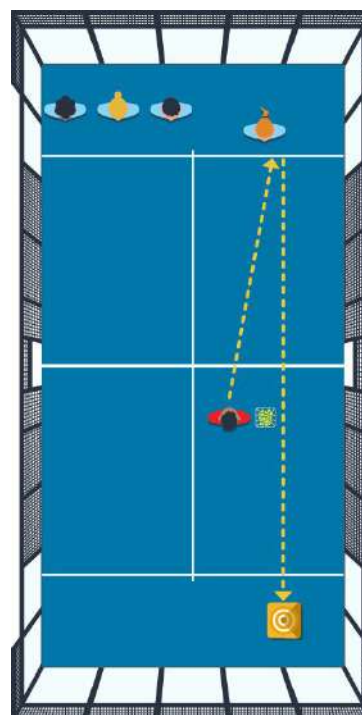
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers coupé droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en revers coupé, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ - 7 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers coupé en diagonale, en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en revers coupé, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

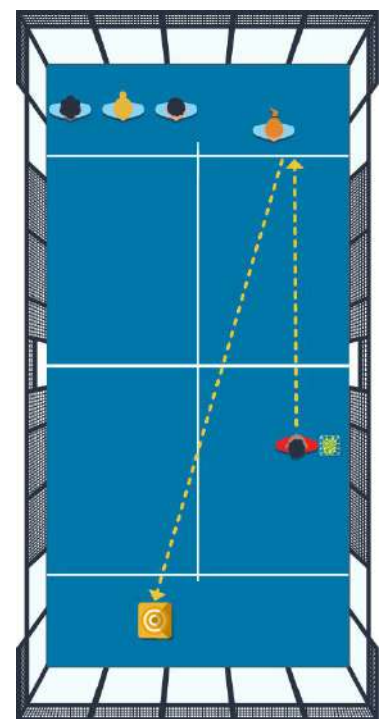
- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ - 8 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à maintenir un échange en revers coupé, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 6 balles avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

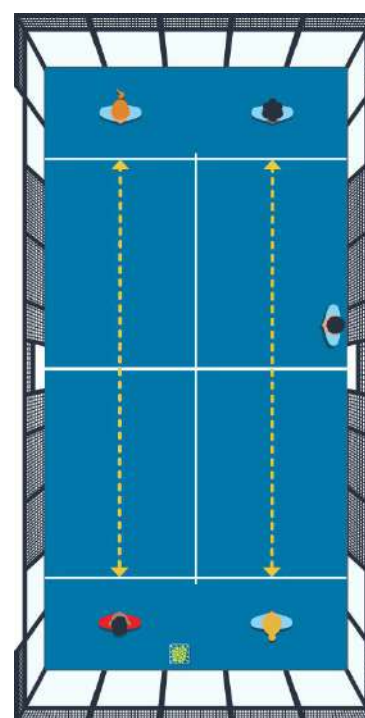
- Bien bloquer le poignet à la frappe.
- Ouvrir les bras à la frappe.
- Frapper sur le côté devant soi.
- Garder la raquette ouverte pendant l'accompagnement.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, d'un côté du filet, dans une moitié de piste.
- L'enseignant est placé face à lui, également en zone de défense.
- Dans l'autre moitié de piste, les 2 autres joueurs sont face à face, en zone de défense.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en cherchant un rebond de balle sur la ligne de service adverse.
- Du côté de l'enseignant, les joueurs exécuteront des 1/2 lobs, en face ils joueront des revers coupés.
- Tous les joueurs passeront face à l'enseignant.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer très tôt son coup.
- Se placer de profil pendant la préparation.
- Regarder la balle par-dessus son épaule.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon de la jambe arrière après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs qui exécutent les revers coupés jouent à vitesse lente pour gagner en régularité et permettre au joueur en face de jouer des 1/2 lobs.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs qui exécutent les revers coupés doivent accélérer leurs coups, en faisant toujours rebondir leur balle devant leur adversaire.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ - 9 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à maintenir un échange en revers coupé, avec contrôle, en diagonale. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 6 balles avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

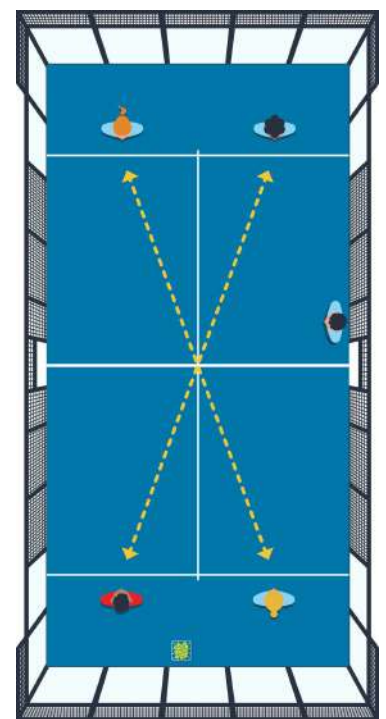
- Bien bloquer le poignet à la frappe.
- Ouvrir les bras à la frappe.
- Frapper sur le côté devant soi.
- Garder la raquette ouverte pendant l'accompagnement.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, d'un côté du filet, dans une moitié de piste.
- L'enseignant est placé face à lui, également en zone de défense.
- Dans l'autre moitié de piste, les 2 autres joueurs sont face à face, en zone de défense.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en cherchant un rebond de balle sur la ligne de service adverse.
- Du côté de l'enseignant, les joueurs exécuteront des 1/2 lobs, en face ils joueront des revers coupés.
- Tous les joueurs passeront face à l'enseignant.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer très tôt son coup.
- Se placer de profil pendant la préparation.
- Regarder la balle par-dessus son épaule.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon de la jambe arrière après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs qui exécutent les revers coupés jouent à vitesse lente pour gagner en régularité et permettre au joueur en face de jouer des 1/2 lobs.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs qui exécutent les revers coupés doivent accélérer leurs coups, en faisant toujours rebondir leur balle devant leur adversaire.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ - 10 / 10



VERS
REVERS
LIFTÉ

AVANT LA PAROI

REVERS COUPÉ

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

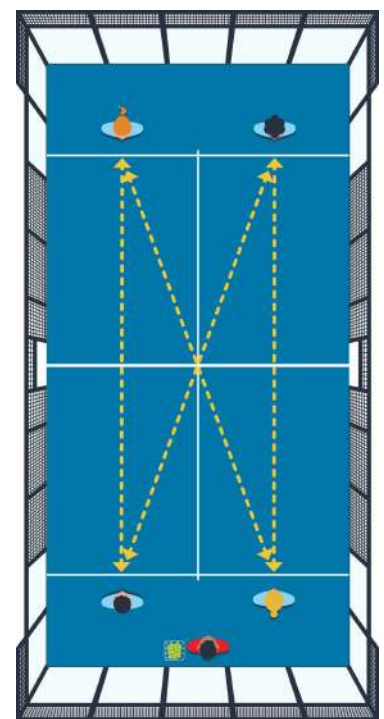
Capacité à maintenir un échange en revers coupé, avec contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, en zone de défense.
- L'enseignant est placé près d'une paroi au centre de la piste.

DÉROULEMENT :

- Les 4 joueurs maintiennent en jeu une balle, en cherchant à viser la ligne de service adverse pour permettre au joueur opposé de frapper devant soi.
- D'un côté de la piste, les joueurs joueront des 1/2 lobs, de l'autre côté de la piste, ils joueront des revers coupés.
- L'enseignant change les rôles régulièrement.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 6 balles sans faute.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Bien bloquer le poignet à la frappe.
- Ouvrir les bras à la frappe.
- Frapper sur le côté devant soi.
- Garder la raquette ouverte pendant l'accompagnement.
- Fixer le coude au moment de l'extension du bras qui tient la raquette.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer très tôt son coup.
- Se placer de profil pendant la préparation.
- Regarder la balle par-dessus son épaule.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon de la jambe arrière après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant impose la direction des balles.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
REVERS
COUPÉ



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ - 1 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

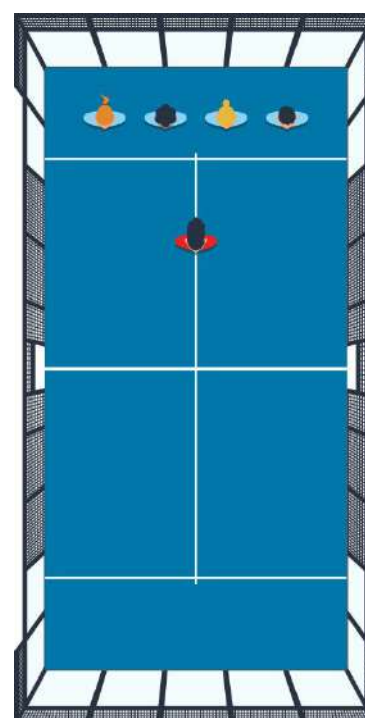
Capacité à reproduire les 4 phases du revers lifté sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ - 2 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

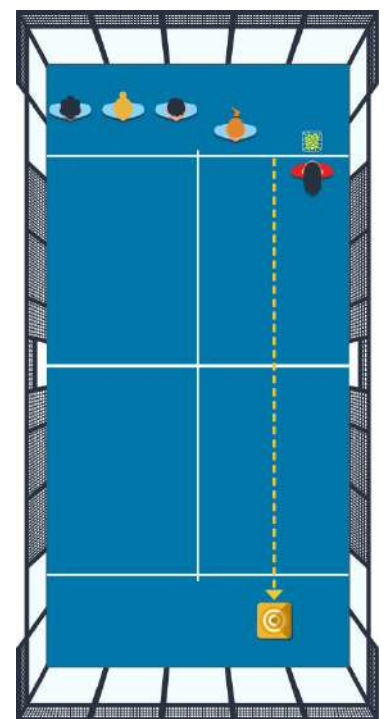
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers lifté droit devant soi.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en revers lifté, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Prendre la prise revers.
- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Fléchir sur les jambes en préparation.
- Pousser sur les jambes à la frappe.
- Orienter la raquette légèrement vers le sol pendant la préparation.
- Sur les revers à 1 main, recouvrir la balle, pour lui donner un effet lifté, avec une action du poignet.
- Prendre une prise revers pour l'exécution.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il réalise plus de déplacements avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ - 3 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers lifté, en diagonale.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en revers lifté, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

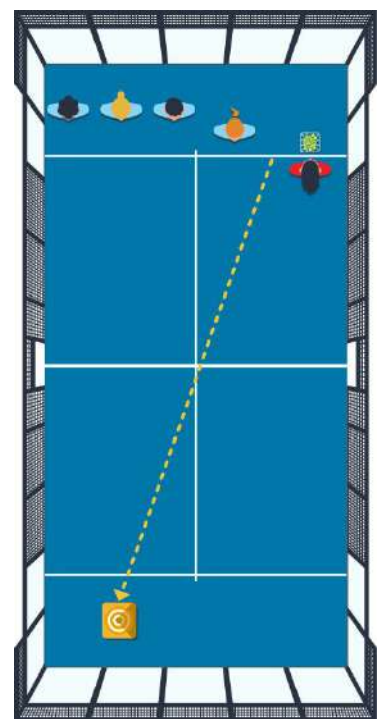
- Prendre la prise revers.
- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Fléchir sur les jambes en préparation.
- Pousser sur les jambes à la frappe.
- Orienter la raquette légèrement vers le sol pendant la préparation.
- Sur les revers à 1 main, recouvrir la balle, pour lui donner un effet lifté, avec une action du poignet.
- Prendre une prise revers pour l'exécution.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il réalise plus de déplacements avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ - 4 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

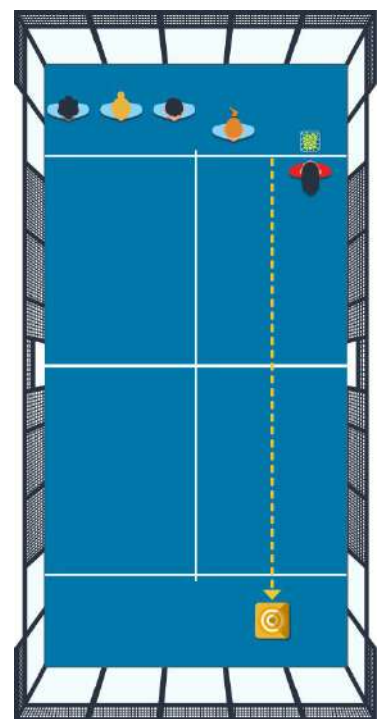
Capacité, depuis la position d'attente, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers lifté droit devant soi.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en revers lifté, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Prendre la prise revers.
- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Fléchir sur les jambes en préparation.
- Pousser sur les jambes à la frappe.
- Orienter la raquette légèrement vers le sol pendant la préparation.
- Sur les revers à 1 main, recouvrir la balle, pour lui donner un effet lifté, avec une action du poignet.
- Prendre une prise revers pour l'exécution.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il réalise plus de déplacements avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ - 5 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position d'attente, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers lifté, en diagonale.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en revers lifté, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

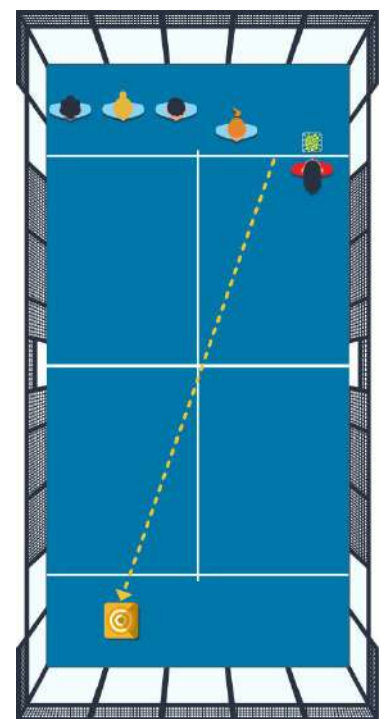
- Prendre la prise revers.
- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Fléchir sur les jambes en préparation.
- Pousser sur les jambes à la frappe.
- Orienter la raquette légèrement vers le sol pendant la préparation.
- Sur les revers à 1 main, recouvrir la balle, pour lui donner un effet lifté, avec une action du poignet.
- Prendre une prise revers pour l'exécution.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'y ait pas de déplacements avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur, pour qu'il réalise plus de déplacements avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ - 6 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

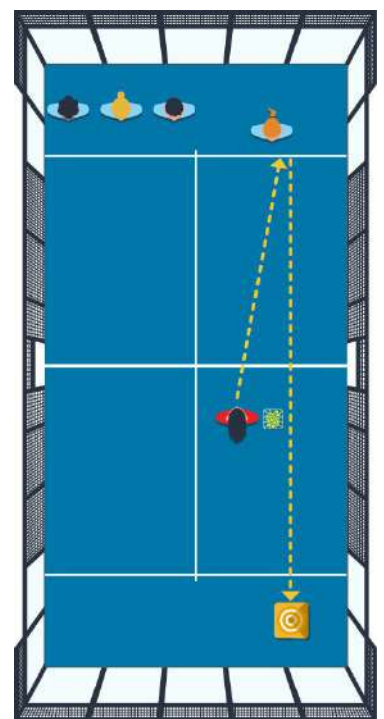
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un CD lifté droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en revers lifté, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Ouvrir les bras à la frappe.
- Ouvrir légèrement les épaules à la frappe.
- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre de profil pendant la préparation et regarder la balle par-dessus son épaule.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Fléchir sur les jambes en préparation.
- Pousser sur les jambes à la frappe.
- Orienter la raquette légèrement vers le sol pendant la préparation.
- Sur les revers à 1 main, recouvrir la balle, pour lui donner un effet lifté, avec une action du poignet.
- Prendre une prise revers pour l'exécution.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ - 7 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

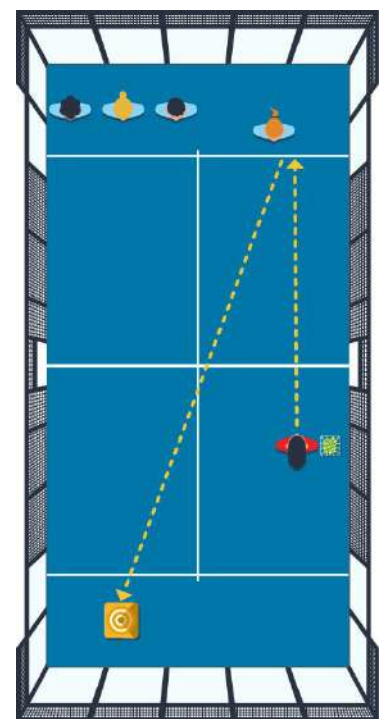
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un CD lifté en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en revers lifté, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Ouvrir les bras à la frappe.
- Ouvrir légèrement les épaules à la frappe.
- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement pour éviter de trop faire rebondir la balle et faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre de profil pendant la préparation et regarder la balle par-dessus son épaule.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Fléchir sur les jambes en préparation.
- Pousser sur les jambes à la frappe.
- Orienter la raquette légèrement vers le sol pendant la préparation.
- Sur les revers à 1 main, recouvrir la balle, pour lui donner un effet lifté, avec une action du poignet.
- Prendre une prise revers pour l'exécution.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ - 8 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

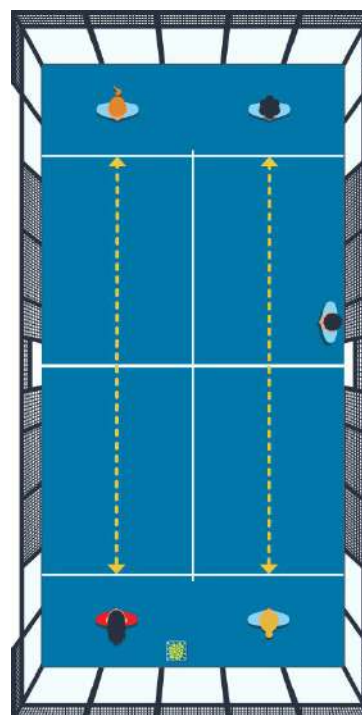
Capacité à maintenir un échange en revers lifté, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, d'un côté du filet, dans une moitié de piste.
- L'enseignant est placé face à lui, également en zone de défense.
- Dans l'autre moitié de piste, les 2 autres joueurs sont face à face, en zone de défense.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en revers lifté, en contrôle, en cherchant un rebond de balle devant le joueur adverse.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 6 balles en revers lifté avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles en revers lifté avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le max possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Ouvrir les bras et légèrement les épaules à la frappe.
- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Se mettre de profil pendant la préparation et regarder la balle par-dessus son épaule.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Fléchir sur les jambes en préparation.
- Pousser sur les jambes à la frappe.
- Orienter la raquette légèrement vers le sol pendant la préparation.
- Sur les revers à 1 main, recouvrir la balle, pour lui donner un effet lifté, avec une action du poignet.
- Prendre une prise revers pour l'exécution.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :



SIMPLIFICATION :

- Les joueurs commencent plus près du filet et reculent au fur et à mesure de leur réussite.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs maintiennent un échange de derrière la ligne de carré de service.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ - 9 / 10



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

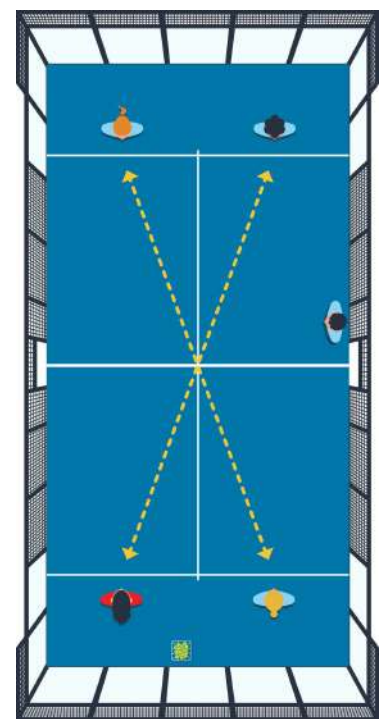
Capacité à maintenir un échange en revers lifté, avec contrôle, en diagonale. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, d'un côté du filet, dans une moitié de piste.
- L'enseignant est placé face à lui, également en zone de défense.
- Dans l'autre moitié de piste, les 2 autres joueurs sont face à face, en zone de défense.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en revers lifté, en contrôle, en cherchant un rebond de balle devant le joueur adverse.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 6 balles en revers lifté avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles en revers lifté avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le max possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Ouvrir les bras et légèrement les épaules à la frappe.
- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Se mettre de profil pendant la préparation et regarder la balle par-dessus son épaule.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Fléchir sur les jambes en préparation.
- Pousser sur les jambes à la frappe.
- Orienter la raquette légèrement vers le sol pendant la préparation.
- Sur les revers à 1 main, recouvrir la balle, pour lui donner un effet lifté, avec une action du poignet.
- Prendre une prise revers pour l'exécution.
- Faire tourner la balle dans la direction de la cible.
- Frapper doucement afin de faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :



SIMPLIFICATION :

- Les joueurs commencent plus près du filet et reculent au fur et à mesure de leur réussite.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs maintiennent un échange de derrière la ligne de carré de service.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ - 10 / 10



VERS
REVERS EN
DEMI-VOLÉE

AVANT LA PAROI

REVERS LIFTÉ

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

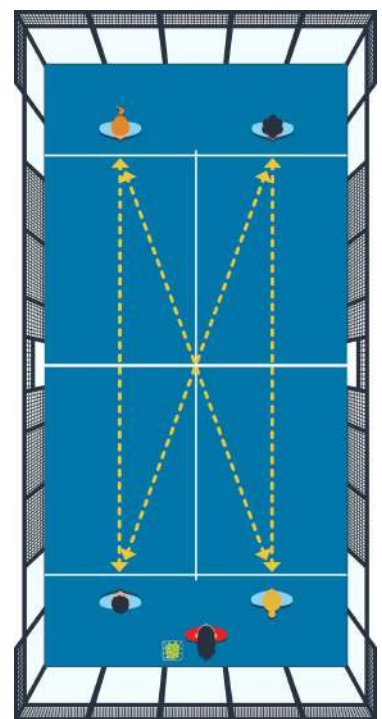
Capacité à maintenir un échange en revers lifté, avec contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, en zone de défense.
- L'enseignant est placé près d'une paroi au centre de la piste.

DÉROULEMENT :

- Les 4 joueurs maintiennent en jeu une balle, en cherchant à viser la ligne de service adverse pour permettre au joueur opposé de frapper devant soi.
- Les joueurs jouent tous des revers liftés.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 6 balles en revers lifté sans faute.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le max possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Ouvrir les bras et être en équilibre à la frappe.
- Finir le geste avec la raquette ouverte vers le ciel.
- S'arrêter avant la frappe.
- Faire tourner la balle vers la cible.
- Frapper doucement afin de faciliter la relance adverse.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre de profil pendant la préparation et regarder la balle par-dessus son épaule.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.
- Fléchir sur les jambes en préparation.
- Pousser sur les jambes à la frappe.
- Orienter la raquette légèrement vers le sol pendant la préparation.
- Sur les revers à 1 main, recouvrir la balle, pour lui donner un effet lifté, avec une action du poignet.
- Prendre une prise revers pour l'exécution.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant impose la direction des balles.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
REVERS
LIFTÉ



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE - 1 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

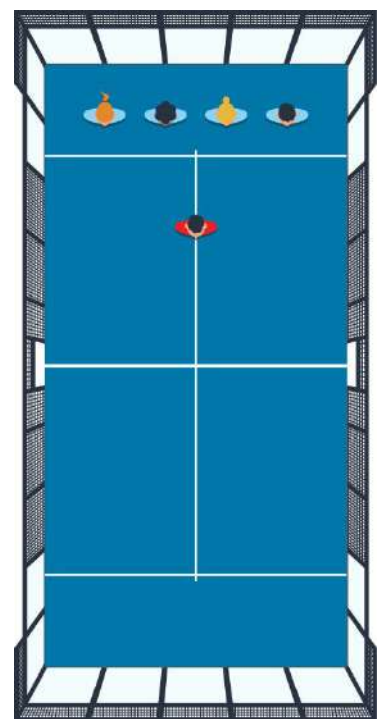
Capacité à reproduire les 4 phases de la 1/2 volée de revers, sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant est devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réaliser le passage d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le [guide en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE - 2 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

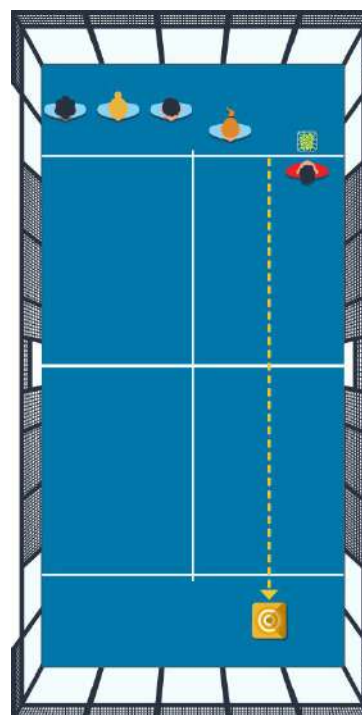
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à frapper la balle en 1/2 volée de revers (phase montante) droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé à côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main pour que l'élève puisse frapper la balle en revers juste après le rebond, en phase montante.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle, au joueur, à la main.
- Au signal sonore de l'enseignant, l'élève doit se mettre de profil et préparer son coup.
- La préparation du coup est très raccourcie, devant le corps, avec la raquette près du sol.
- La balle est frappée en phase montante juste après le rebond avec le poids du corps qui passe en direction du pied qui avance.
- Le revers peut être joué à 1 ou 2 mains selon préférence du joueur.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, sans faire de faute, droit devant soi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Faire une préparation très raccourcie, devant le corps.
- Préparer avec la raquette près du sol.
- Passer rapidement de la position d'attente à la préparation du coup.
- Transférer le poids du corps vers l'avant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies, pouvoir positionner la raquette près du sol.
- Frapper la balle juste après le rebond.
- Tourner les épaules à la préparation.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps à l'élève pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps à l'élève pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE - 3 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

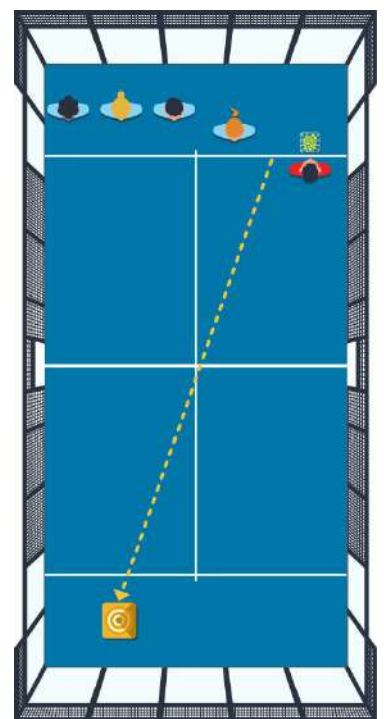
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à frapper la balle en 1/2 volée de revers (phase montante), en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé à côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main pour que l'élève puisse frapper la balle en revers juste après le rebond, en phase montante.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle, au joueur, à la main.
- Au signal sonore de l'enseignant, l'élève doit se mettre de profil et préparer son coup.
- La préparation du coup est très raccourcie, devant le corps, avec la raquette près du sol.
- La balle est frappée en phase montante juste après le rebond avec le poids du corps qui passe en direction du pied qui avance.
- Le revers peut être joué à 1 ou 2 mains selon préférence du joueur.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, sans faire de faute, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Faire une préparation très raccourcie, devant le corps.
- Préparer avec la raquette près du sol.
- Passer rapidement de la position d'attente à la préparation du coup.
- Transférer le poids du corps vers l'avant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies, pouvoir positionner la raquette près du sol.
- Frapper la balle juste après le rebond.
- Tourner les épaules à la préparation.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps à l'élève pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps à l'élève pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE - 4 / 9

★★



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

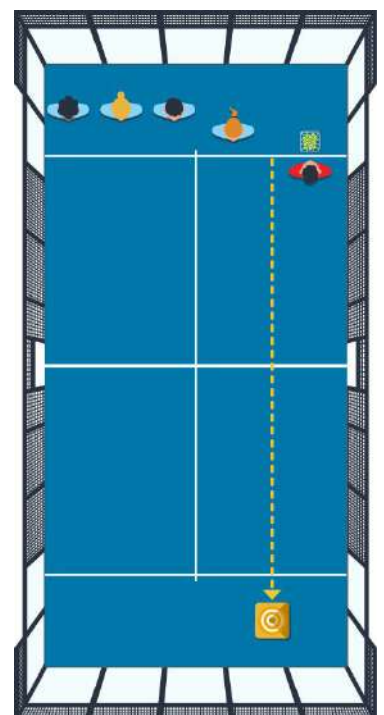
Capacité, depuis la position d'attente à frapper la balle en 1/2 volée de revers (phase montante) droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé à côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main pour que l'élève puisse frapper la balle en revers, juste après le rebond, en phase montante.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle, au joueur, à la main.
- Au signal sonore, la balle est frappée en phase montante juste après le rebond.
- Le revers peut être joué à 1 ou 2 mains selon préférence du joueur.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en 1/2 volée de revers, sans faire de faute, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Faire une préparation très raccourcie, devant le corps.
- Préparer avec la raquette près du sol.
- Passer rapidement de la position d'attente à la préparation du coup.
- Transférer le poids du corps vers l'avant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies, pouvoir positionner la raquette près du sol.
- Frapper la balle juste après le rebond.
- Tourner les épaules à la préparation.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps à l'élève pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps à l'élève pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE - 5 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

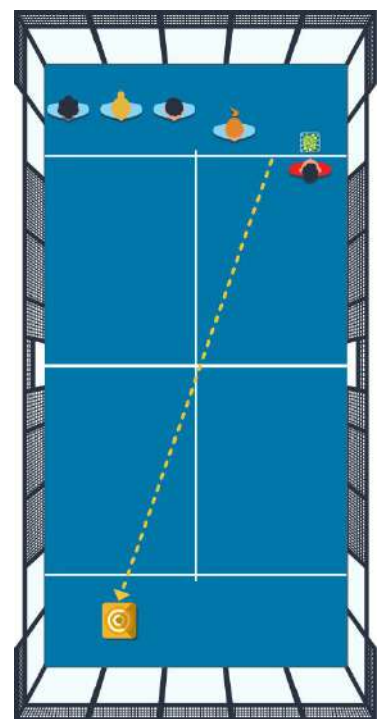
Capacité, depuis la position d'attente, à frapper la balle en 1/2 volée de revers (phase montante), en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé à côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main pour que l'élève puisse frapper la balle en revers, juste après le rebond, en phase montante.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle, au joueur, à la main.
- Au signal sonore, la balle est frappée en phase montante juste après le rebond.
- Le revers peut être joué à 1 ou 2 mains selon préférence du joueur.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en 1/2 volée de revers, sans faire de faute, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Faire une préparation très raccourcie, devant le corps.
- Préparer avec la raquette près du sol.
- Passer rapidement de la position d'attente à la préparation du coup.
- Transférer le poids du corps vers l'avant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies, pouvoir positionner la raquette près du sol.
- Frapper la balle juste après le rebond.
- Tourner les épaules à la préparation.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps à l'élève pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps à l'élève pour s'organiser.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE - 6 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position d'attente, à jouer un revers près de soi, en 1/2 volée droit devant soi, en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, sans faire de faute, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

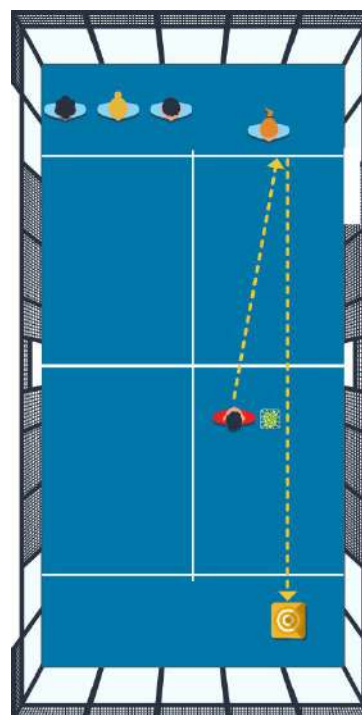
- Avoir les jambes bien fléchies.
- Transférer le poids du corps en direction du pied qui avance, à la frappe.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie des balles très près du joueur et dans ses pieds.
- Au signal sonore, l'élève frappe.
- La balle est frappée juste après le rebond avec le poids du corps qui passe en direction du pied qui avance.
- Le revers peut être joué à 1 ou 2 mains selon préférence du joueur.
- L'idéal étant qu'il le maîtrise à 1 main dans tous les cas de figure.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente à la fin de préparation du coup.
- Faire une préparation très courte, proche du sol.
- Frapper la balle juste après le rebond.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps à l'élève pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps à l'élève pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE - 7 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position d'attente, à jouer un revers près de soi, en 1/2 volée, en diagonale, en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, sans faire de faute, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

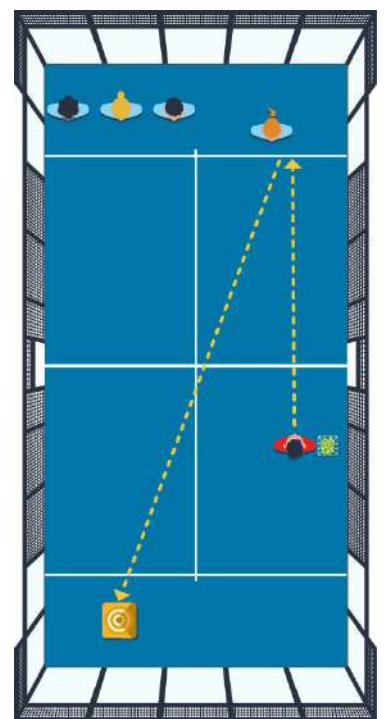
- Avoir les jambes bien fléchies.
- Transférer le poids du corps en direction du pied qui avance, à la frappe.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie des balles très près du joueur et dans ses pieds.
- Au signal sonore, l'élève frappe.
- La balle est frappée juste après le rebond avec le poids du corps qui passe en direction du pied qui avance.
- Le revers peut être joué à 1 ou 2 mains selon préférence du joueur.
- L'idéal étant qu'il le maîtrise à 1 main dans tous les cas de figure.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente à la fin de préparation du coup.
- Faire une préparation très courte, proche du sol.
- Frapper la balle juste après le rebond.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps à l'élève pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps à l'élève pour s'organiser.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE - 8 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

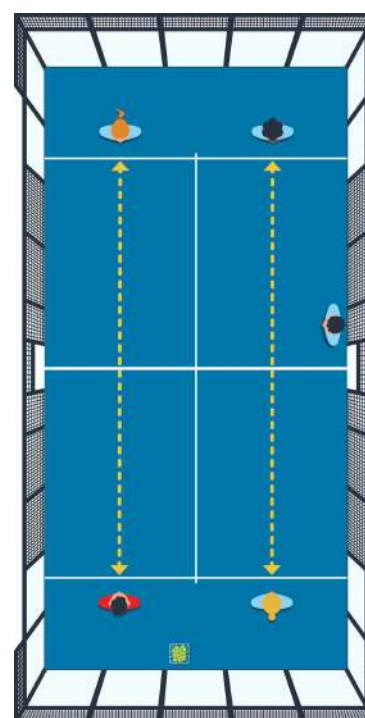
Capacité à maintenir un échange, en 1/2 volée de revers, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, d'un côté du filet, à 1 m maximum de la ligne de service, dans une moitié de piste.
- L'enseignant est placé face à lui, également en zone de défense.
- Dans l'autre moitié de piste, les 2 autres joueurs sont face à face, en zone de défense, également à 1 m maximum de la ligne de service.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange, en 1/2 volée de revers, en contrôle, en cherchant à faire rebondir la balle devant l'adversaire.
- Les joueurs frappent la balle dans la phase montante.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de revers de 6 balles de suite, en 1/2 volée de revers, avec l'enseignant.
- Faire un échange de 4 balles de suite, en 1/2 volée de revers, avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Préparer avec la raquette très basse.
- S'ajuster rapidement par rapport à la balle.
- Passer le poids du corps vers l'avant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies.
- Positionner la raquette près du sol, devant le corps.
- Frapper la balle juste après le rebond.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur renvoie des balles mi-hautes.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur renvoie des balles tendues.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ ► DÉFENSE ► TRANSITION ► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE - 9 / 9

★★★★★



AVANT LA PAROI

REVERS EN DEMI-VOLÉE

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

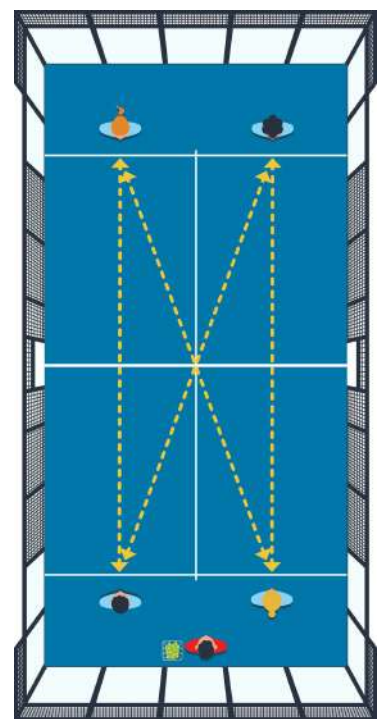
Capacité à maintenir un échange en 1/2 volée de revers, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, dans la zone de défense, à 1m maximum de la ligne de service.
- L'enseignant est placé au centre d'une paroi, en fond de piste.

DÉROULEMENT :

- Les 4 joueurs maintiennent un échange, en contrôle, en cherchant à faire rebondir la balle devant l'adversaire, sur la ligne de service en face.
- Les 4 joueurs jouent toutes les balles en 1/2 volée de revers.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange de 6 balles de suite, entre élèves, en 1/2 volées de revers.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Préparer avec la raquette très basse.
- S'ajuster rapidement par rapport à la balle.
- Passer le poids du corps vers l'avant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les jambes bien fléchies.
- Positionner la raquette près du sol, devant le corps.
- Frapper la balle juste après le rebond.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant impose la direction des balles.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
REVERS
EN DEMI-VOLÉE



AVANT LA PAROI

REVERS LOB - 1 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS LOB

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

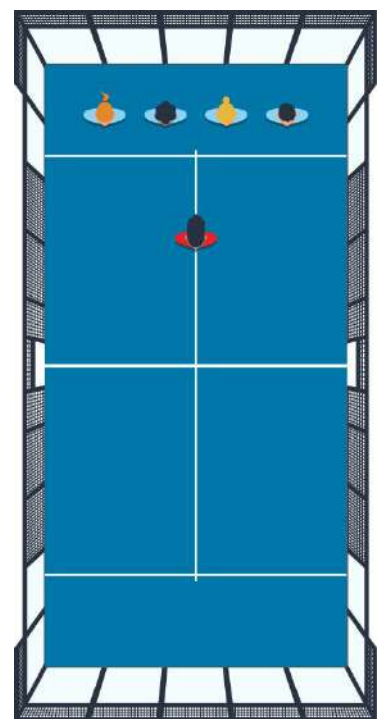
Capacité à reproduire les 4 phases du lob de revers sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LOB - 2 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS LOB

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

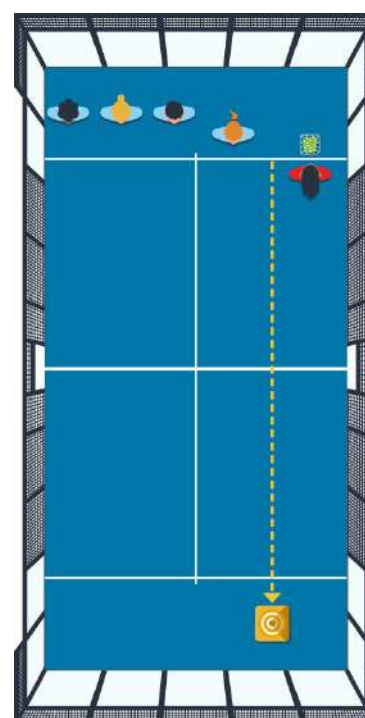
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un lob de revers droit devant soi.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de revers, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 (sommet du rebond) pour frapper.
- Être équilibré et à l'arrêt pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Être fléchi en préparation et pousser sur les jambes à la frappe.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'ait pas de déplacements à effectuer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles éloignées du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LOB - 3 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS LOB

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

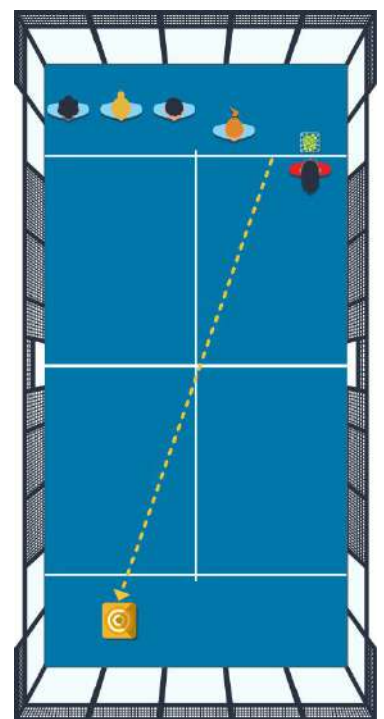
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un lob de revers en diagonale.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de revers, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.
- Être équilibré et à l'arrêt pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Être fléchi en préparation et pousser sur les jambes à la frappe.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il n'ait pas de déplacements à effectuer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles éloignées du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LOB - 4 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS LOB

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

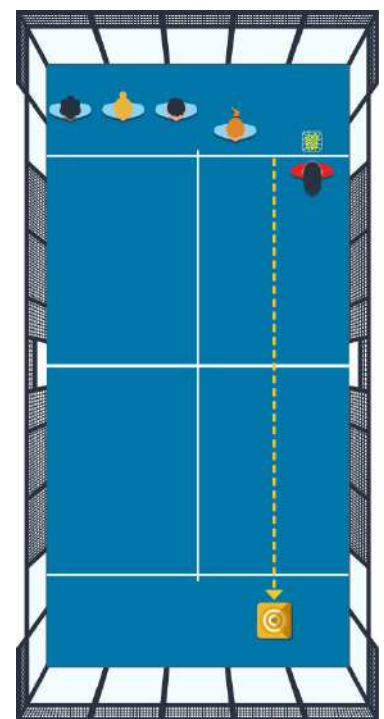
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un lob de revers, droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de revers, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Être fléchi en préparation et pousser sur les jambes à la frappe.
- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds (la ligne de service peut servir de référence).

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles éloignées du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.
- Le joueur débute toujours en partant de la position d'attente.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LOB - 5 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS LOB

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

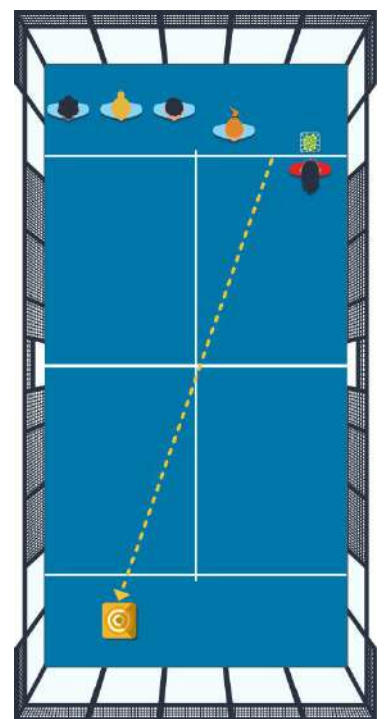
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un lob de revers, en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé sur le côté du joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de revers, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Être fléchi en préparation et pousser sur les jambes à la frappe.
- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds (la ligne de service peut servir de référence).

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, sans avoir à se déplacer avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie les balles éloignées du joueur pour l'obliger à réaliser un déplacement conséquent avant la frappe.
- Le joueur débute toujours en partant de la position d'attente.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LOB - 6 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS LOB

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

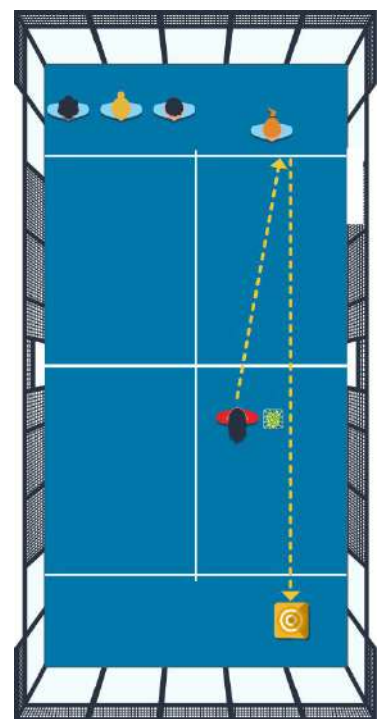
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un lob de revers, droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de revers, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds (la ligne de service peut servir de référence).

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LOB - 7 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS LOB

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

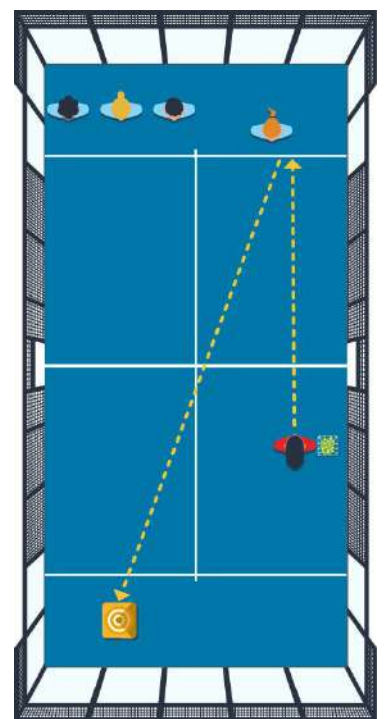
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un lob de revers, en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de revers, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Bien s'ajuster par rapport à la trajectoire de la balle.
- S'arrêter pour frapper.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Placer une marque au sol pour aider le joueur à placer ses pieds (la ligne de service peut servir de référence).

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles éloignées du joueur pour l'obliger à adapter ses déplacements et ajuster son placement avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LOB - 8 / 9



AVANT LA PAROI

REVERS LOB

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

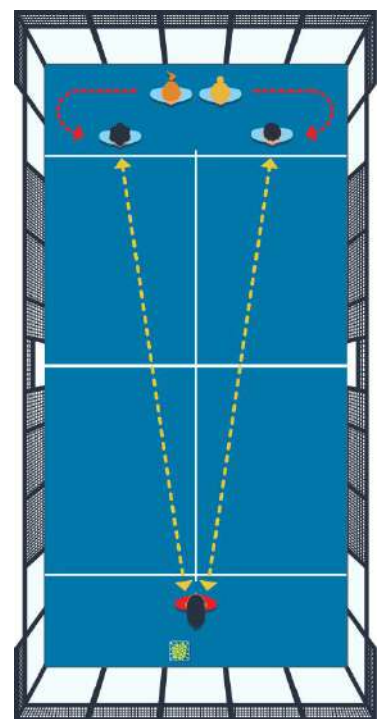
Capacité à maintenir un échange en lob de revers, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont du même côté de la piste, sur 2 colonnes de 2.
- L'enseignant est de l'autre côté du filet.
- Il envoie alternativement des balles au joueur de droite et de gauche, qui frappe une balle chacun.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant joue des balles faciles pour permettre à l'élève de jouer des lobs dans sa direction.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Maintenir un échange, sans faire de faute, pendant lequel chaque joueur renvoie au moins 2 lobs de revers.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se placer de côté et regarder la balle par-dessus l'épaule.
- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Frapper en transférant le poids du corps vers l'avant.
- Frapper de bas en haut, en terminant avec la raquette au dessus de la tête.
- Séparer les 2 bras, à la frappe, si c'est un revers à 1 main.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Ouvrir la raquette en préparation.
- Etre fléchi.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent des lobs de revers à une hauteur de 4 mètres (niveau des vitres).

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs jouent des lobs à hauteur des projecteurs.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

REVERS LOB - 9 / 9



VERS
APRÈS
LA PAROI

AVANT LA PAROI

REVERS LOB

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

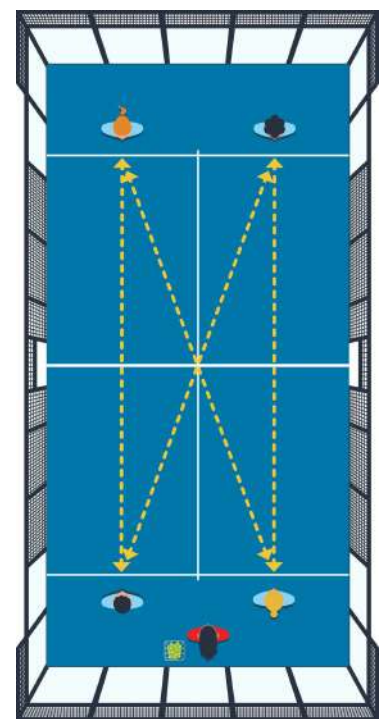
Capacité à maintenir un échange avec contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, dans la zone de défense.
- L'enseignant est placé près d'une paroi au centre de la piste.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en lobs de revers, entre eux 4.
- Les lobs sont joués à des hauteurs moyennes et doivent tomber près de la ligne de service.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 8 balles en lob de revers, sans faute.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER, CHEZ LES JOUEURS :

- Se placer de côté et regarder la balle par-dessus l'épaule.
- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Frapper en transférant le poids du corps vers l'avant.
- Frapper de bas en haut, en terminant avec la raquette au dessus de la tête.
- Séparer les 2 bras, à la frappe, si c'est un revers à 1 main.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Ouvrir la raquette en préparation.
- Être fléchi.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant impose la direction des balles.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PAR CATÉGORIES



5. BANQUES D'EXERCICES
ZONE DE DÉFENSE- SOMMAIRE (2/2)



2. APRES LA PAROI

Après la paroi du fond en CD



Après la paroi du fond en revers



Après la paroi latérale



Double parois : latérale-fond



Double parois : fond-latérale



Lob



Contre paroi



3. SERVICE ET RETOUR

Service



Retour





5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
AVANT
LA PAROI



APRÈS LA PAROI DU FOND

COUP DROIT - 1 / 9



APRÈS LA PAROI DU FOND

CD

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

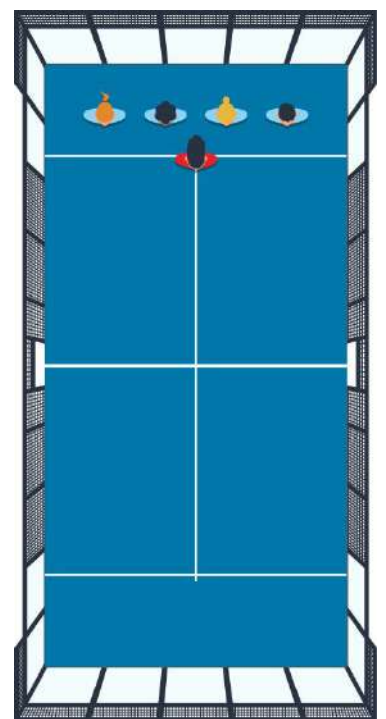
Capacité à reproduire les 5 phases du CD après rebond sur la paroi du fond, sans balle : position d'attente, préparation, ajustement des appuis, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

COUP DROIT - 2 / 9



APRÈS LA PAROI DU FOND

CD

BALLES LANCÉES
À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

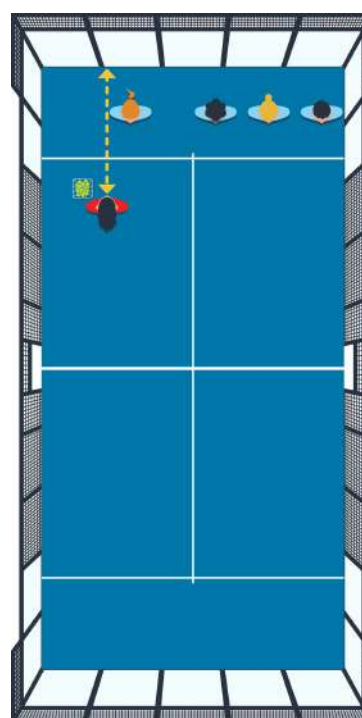
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper doucement un CD après rebond sur la paroi du fond, avec une trajectoire ascendante, dans les mains de l'enseignant.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer, s'arrêter.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en CD après un rebond sur la paroi du fond, doucement, en direction des mains de l'enseignant, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Ouvrir le pied arrière au passage de la balle.
- Finir son geste avec la raquette dans la main gauche à hauteur des yeux.
- Viser la balle avec la main gauche, ne pas la garder longtemps sur le cœur de la raquette.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles faciles pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ ► DÉFENSE ► TRANSITION ► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

COUP DROIT - 3 / 9



APRÈS LA PAROI DU FOND

CD

BALLES LANCÉES
À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

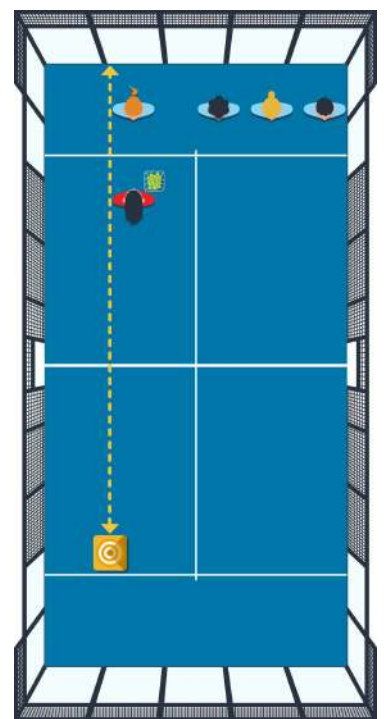
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un CD après rebond sur la paroi du fond, droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer, s'arrêter.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite en CD après un rebond sur la paroi du fond, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Ouvrir le pied arrière au passage de la balle.
- Finir son geste avec la raquette dans la main gauche à hauteur des yeux.
- Viser la balle avec la main gauche, ne pas la garder longtemps sur le cœur de la raquette.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles faciles pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

COUP DROIT - 4 / 9



APRÈS LA PAROI DU FOND

CD

BALLES LANCÉES
À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

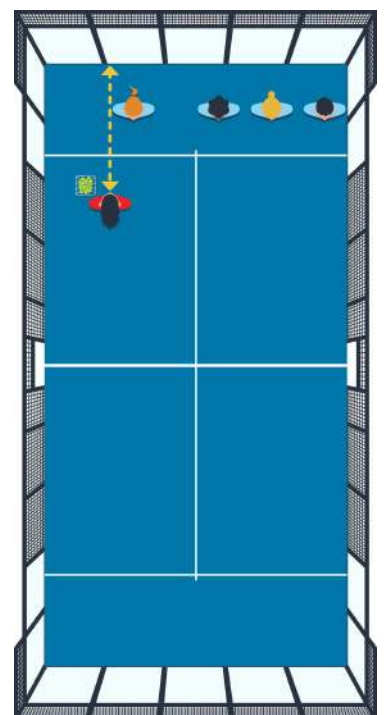
Capacité, depuis la position d'attente, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper doucement un CD après rebond sur la paroi du fond, avec une trajectoire ascendante, dans les mains de l'enseignant.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en CD après un rebond sur la paroi du fond, doucement, en direction des mains de l'enseignant, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Ouvrir le pied arrière au passage de la balle.
- Finir son geste avec la raquette dans la main gauche à hauteur des yeux.
- Viser la balle avec la main gauche, ne pas la garder longtemps sur le cœur de la raquette.
- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève, qui est en position d'attente, ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

COUP DROIT - 5 / 9



APRÈS LA PAROI DU FOND

CD

BALLES LANCÉES
À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

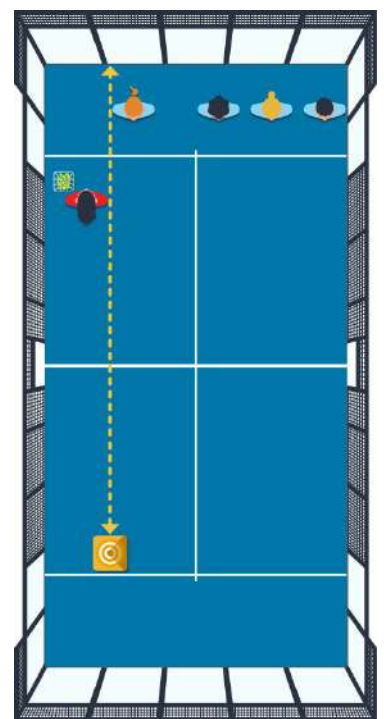
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un CD après rebond sur la paroi du fond, droit devant, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite en CD après un rebond sur la paroi du fond, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Ouvrir le pied arrière au passage de la balle.
- Finir son geste avec la raquette dans la main gauche à hauteur des yeux.
- Viser la balle avec la main gauche, ne pas la garder longtemps sur le cœur de la raquette.
- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève, qui est en position d'attente, ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

COUP DROIT - 6 / 9



APRÈS LA PAROI DU FOND

CD

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

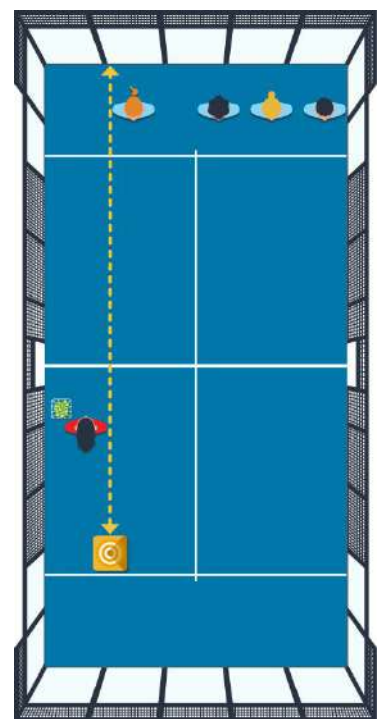
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour se placer derrière la balle et frapper en CD après un rebond sur la paroi du fond, droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper sans faire de faute, 4 balles de suite, en CD après un rebond sur la paroi du fond, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

COUP DROIT - 7 / 9



APRÈS LA PAROI DU FOND

CD

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

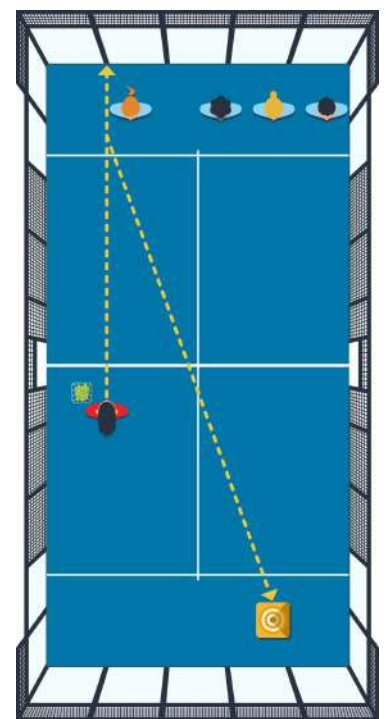
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour se placer derrière la balle et frapper en CD après un rebond sur la paroi du fond, en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper sans faire de faute, 4 balles de suite, en CD après un rebond sur la paroi du fond, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait plus à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

COUP DROIT - 8 / 9



APRÈS LA PAROI DU FOND

CD

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

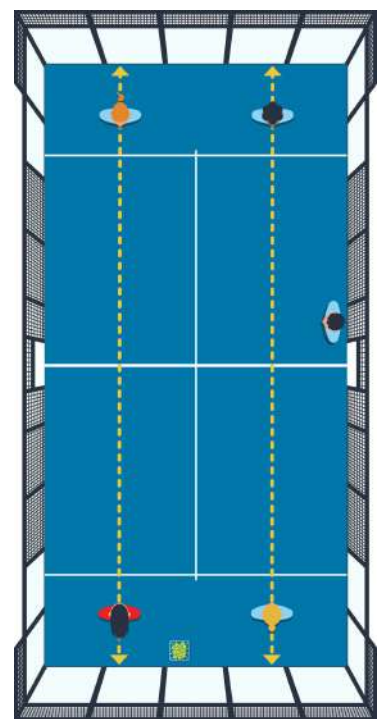
Capacité à maintenir un échange, en CD après un rebond sur la paroi du fond, en balles hautes, après rebond sur la paroi du fond, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est en zone de défense.
- L'enseignant est placé l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.
- Dans l'autre moitié du terrain, les joueurs sont placés face à face, en zone de défense.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en cherchant à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond avant de la frapper.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 4 balles en CD après un rebond sur la paroi du fond, avec l'enseignant.
- Réussir un échange de 2 balles en CD après un rebond sur la paroi du fond, avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer rapidement derrière la balle avant la frappe.
- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs envoient des balles qui passent à au moins 2 m du filet.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs envoient des balles tendues.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

COUP DROIT - 9 / 9

★★★★★



VERS
REVERS AU
FOND

APRÈS LA PAROI DU FOND

CD

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES

★★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

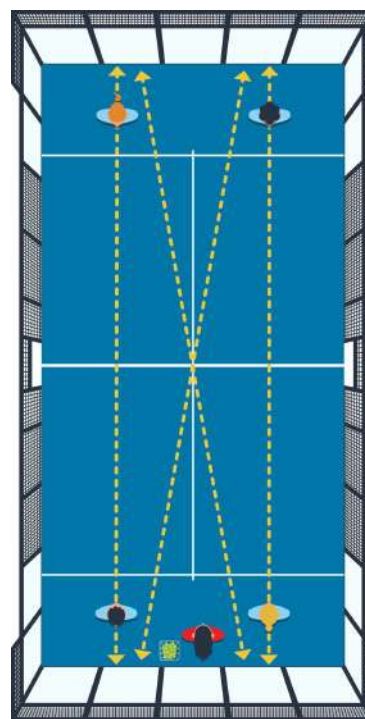
Capacité à maintenir un échange en CD après rebond sur la paroi du fond, en contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, dans la zone de défense.
- L'enseignant est placé près d'une paroi au centre de la piste.

DÉROULEMENT :

- Les 4 joueurs maintiennent un échange en CD après rebond sur la paroi du fond, en contrôle.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 4 balles frappées en CD après rebond sur la paroi du fond.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer rapidement derrière la balle avant la frappe.
- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- La hauteur de la balle par rapport au filet est libre.
- La direction des balles est au choix des joueurs.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs envoient des balles tendues.
- La direction des balles est imposée par l'enseignant.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
COUP DROIT
AU FOND



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS - 1 / 10



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

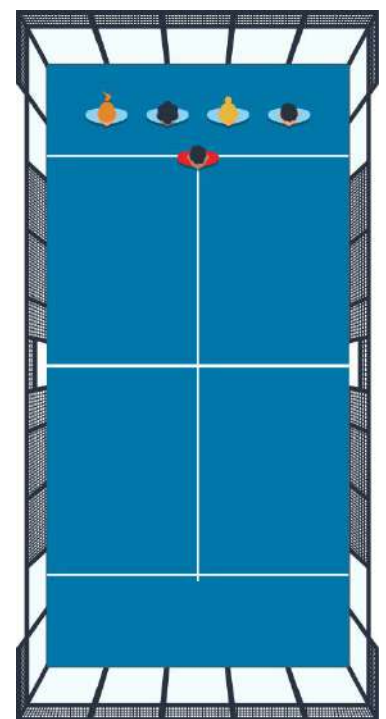
Capacité à reproduire les 5 phases du revers après rebond sur la paroi du fond, sans balle : position d'attente, préparation, ajustement des appuis, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS - 2 / 10



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

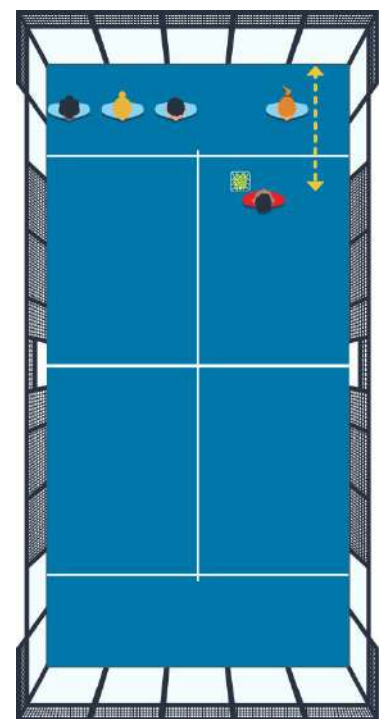
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers après rebond sur la paroi du fond, doucement, avec une trajectoire ascendante, dans les mains de l'enseignant.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer, s'arrêter.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite en revers après rebond sur la paroi du fond, doucement, en direction des mains de l'enseignant, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle pour frapper.
- Éviter de jouer le revers à 2 mains.
- Privilégier le revers à 1 main avec une ouverture des bras en fin de geste.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS - 3 / 10



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

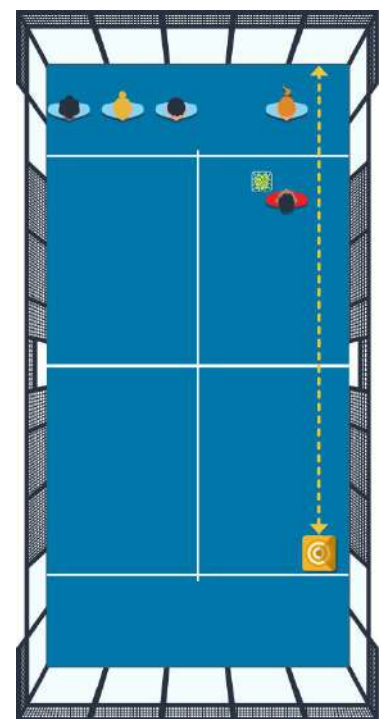
Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers après rebond sur la paroi du fond, droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation, en fond de piste.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer, s'arrêter.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en revers après rebond sur la paroi du fond, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.
- Éviter de jouer le revers à 2 mains.
- Privilégier le revers à 1 main avec une ouverture des bras en fin de geste.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS - 4 / 10



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position d'attente, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper un revers après rebond sur la paroi du fond, doucement, avec une trajectoire ascendante, une balle dans les mains de l'enseignant.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers après rebond sur la paroi du fond, doucement, en direction des mains de l'enseignant, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

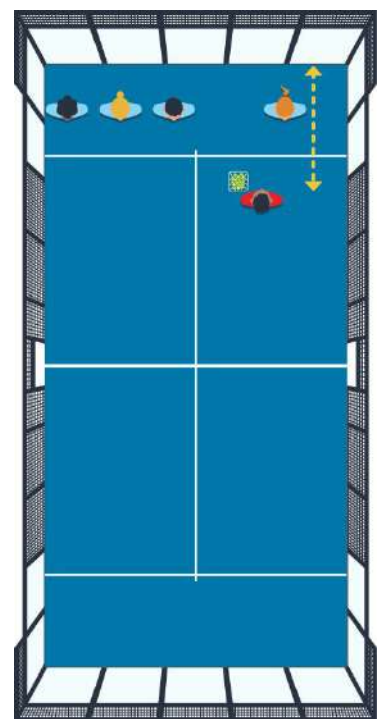
- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle.
- Être derrière la balle et attendre le moment 0 pour frapper.
- Éviter de jouer le revers à 2 mains.
- Privilégier le revers à 1 main avec une ouverture des bras en fin de geste.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève, qui est en position d'attente, ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS - 5 / 10



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

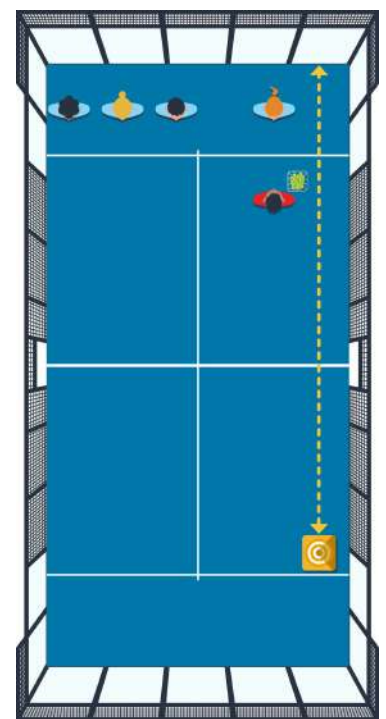
Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour frapper un revers après rebond sur la paroi du fond, droit devant, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en revers après rebond sur la paroi du fond, doucement, en direction des mains de l'enseignant, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle.
- Être derrière la balle et attendre le moment 0 pour frapper.
- Éviter de jouer le revers à 2 mains.
- Privilégier le revers à 1 main avec une ouverture des bras en fin de geste.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève, qui est en position d'attente, ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS - 6 / 10



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour se placer derrière la balle et frapper un revers après rebond sur la paroi du fond, droit devant soi, en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper sans faire de faute, 3 balles de suite, en revers après rebond sur la paroi du fond, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

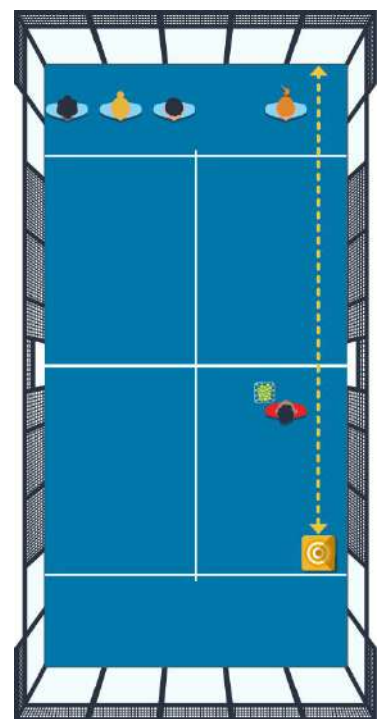
- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle.
- Être derrière la balle et attendre le moment 0 pour frapper.
- Éviter de jouer le revers à 2 mains.
- Privilégier le revers à 1 main avec une ouverture des bras en fin de geste.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ ► DÉFENSE ► TRANSITION ► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS - 7 / 10



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se déplacer en pas latéraux pour se placer derrière la balle et frapper un revers après rebond sur la paroi du fond, en diagonale, en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper sans faire de faute, 3 balles de suite, en revers après rebond sur la paroi du fond, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

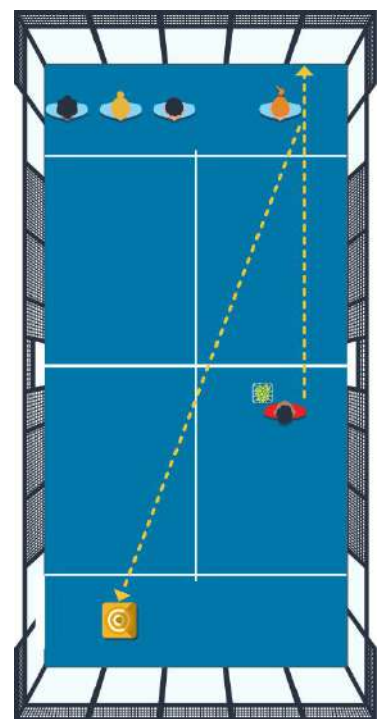
- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle.
- Être derrière la balle et attendre le moment 0 pour frapper.
- Éviter de jouer le revers à 2 mains.
- Privilégier le revers à 1 main avec une ouverture des bras en fin de geste.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Marquer un temps d'arrêt après la frappe.
- Rester en équilibre stable après la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS - 8 / 10



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

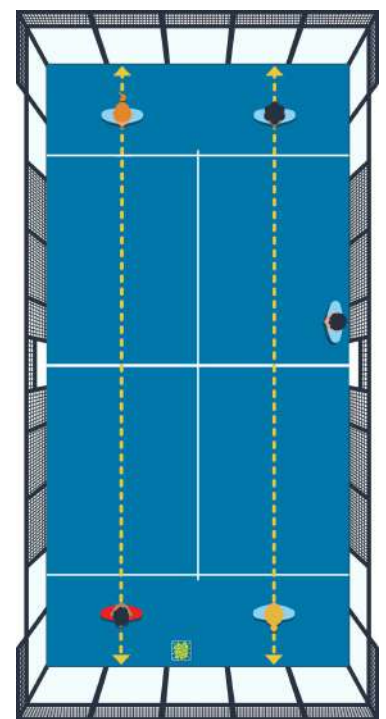
Capacité à maintenir un échange, en revers après rebond sur la paroi du fond, en balles hautes, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est en zone de défense.
- L'enseignant est placé l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.
- Dans l'autre moitié du terrain, les joueurs sont placés face à face, en zone de défense.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en cherchant à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond avant de la frapper.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 4 balles en revers après rebond sur la paroi du fond, avec l'enseignant.
- Réussir un échange de 2 balles en revers après rebond sur la paroi du fond, avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Éviter de jouer le revers à 2 mains.
- Privilégier le revers à 1 main avec une ouverture des bras en fin de geste.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer rapidement derrière la balle avant la frappe.
- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs envoient des balles qui passent à au moins 2 m du filet.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs envoient des balles tendues.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS - 9 / 10



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

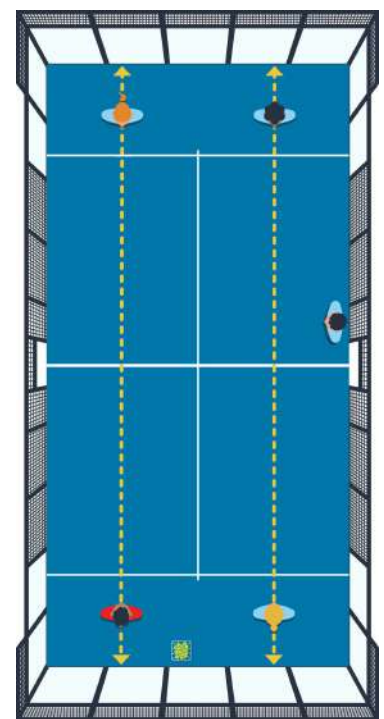
Capacité à maintenir un échange, en balles tendues, en revers après rebond sur la paroi du fond, avec contrôle, face à face. Avec l'enseignant. Avec un partenaire.

ORGANISATION :

- Le joueur est en zone de défense.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.
- Dans l'autre moitié du terrain, les joueurs sont placés face à face, en zone de défense.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en contrôle, en cherchant à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond avant de la frapper.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 4 balles en revers après rebond sur la paroi du fond, avec l'enseignant.
- Réussir un échange de 2 balles en revers après rebond sur la paroi du fond, avec son partenaire.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Éviter de jouer le revers à 2 mains.
- Privilégier le revers à 1 main avec une ouverture des bras en fin de geste.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer rapidement derrière la balle avant la frappe.
- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Transférer le poids du corps vers l'avant, à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs envoient des balles qui passent à au moins 2 m du filet.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs envoient des balles tendues.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS - 10 / 10



VERS
COUP DROIT
ET REVERS
LATÉRALE

APRÈS LA PAROI DU FOND

REVERS

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

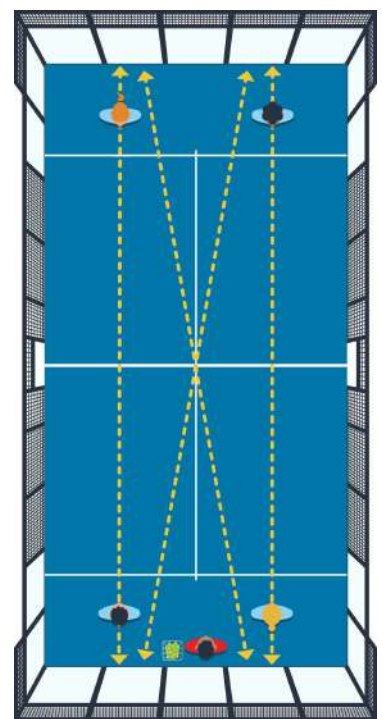
Capacité à maintenir un échange en revers après rebond sur la paroi du fond, en contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, dans la zone de défense.
- L'enseignant est placé près d'une paroi au centre de la piste.

DÉROULEMENT :

- Les 4 joueurs maintiennent un échange en contrôle, en cherchant à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond avant de la frapper.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 4 balles frappées après rebond sur la paroi du fond.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à bonne distance de la balle.
- Faire une préparation raccourcie.
- Éviter de jouer le revers à 2 mains.
- Privilégier le revers à 1 main avec une ouverture des bras en fin de geste.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer rapidement derrière la balle avant la frappe.
- Viser la balle avec la main libre (devant et sur le côté du corps).
- Frapper en transférant le poids du corps vers l'avant.

SIMPLIFICATION :

- La hauteur de la balle par rapport au filet est libre.
- La direction des balles est au choix des joueurs.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs envoient des balles tendues.
- La direction des balles est imposée par l'enseignant.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



MOTRICITÉ



DÉFENSE



TRANSITION



ATTAQUE

VERS
REVERS AU
FOND



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

COUP DROIT ET REVERS - 1 / 6



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

CD ET REVERS

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

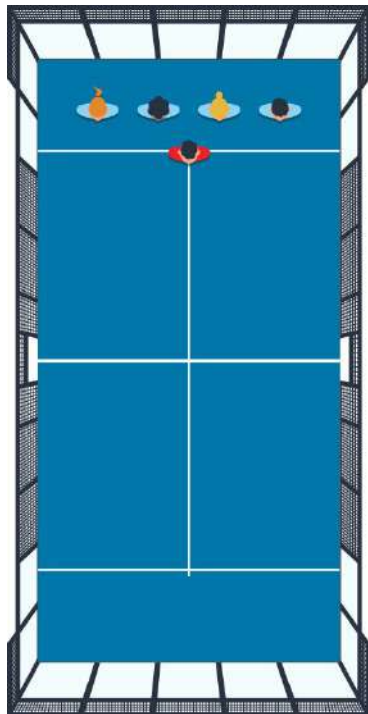
Capacité à reproduire les 4 phases du CD et revers après rebond sur une paroi latérale, sans balle : position d'attente, préparation et ajustement des appuis, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

CÔTÉ DROIT
DE LA PISTE

CÔTÉ
GAUCHE
DE LA PISTE

Cliquez sur l'un des coups



pour visualiser les photos.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

COUP DROIT ET REVERS LATÉRALE - 1 / 6



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

CD ET REVERS **CÔTÉ DROIT DE LA PISTE**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



4



5



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le [guide en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

COUP DROIT ET REVERS - 1 / 6



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

CD ET REVERS **CÔTÉ GAUCHE DE LA PISTE**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

COUP DROIT ET REVERS - 2 / 6



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

CD ET REVERS

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position de fin de préparation du coup, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper droit devant soi, en CD ou revers après rebond sur une paroi latérale.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation.
- Il est positionné en fond de piste, 1 m derrière la ligne de carré de service.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, sur la paroi latérale 1L.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.
- L'exercice se déroule de la même façon sur la paroi latérale 1F de droite et de gauche en CD et en revers.

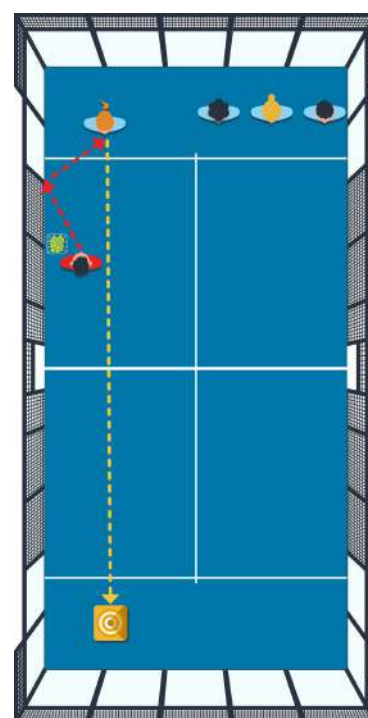


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en CD ou revers après rebond sur une paroi latérale, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe et être en équilibre à la frappe.
- Attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Être à 1m de la paroi latérale et à 2m de la paroi du fond.
- Ajuster son placement pour pouvoir s'éloigner de la balle, s'arrêter et frapper en passant le poids du corps vers l'avant.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles lentes pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

COUP DROIT ET REVERS - 3 / 6



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

CD ET REVERS

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position d'attente, à se déplacer avec des pas latéraux et à frapper droit devant soi, en CD ou revers après rebond sur une paroi latérale.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente.
- Il est positionné en fond de piste, 1 m derrière la ligne de carré de service.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, sur la paroi latérale 1F.
- Par la voix, il l'aide à déclencher rapidement la préparation, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.
- L'exercice se déroule de la même façon sur la paroi latérale 1F de droite et de gauche en CD et en revers.

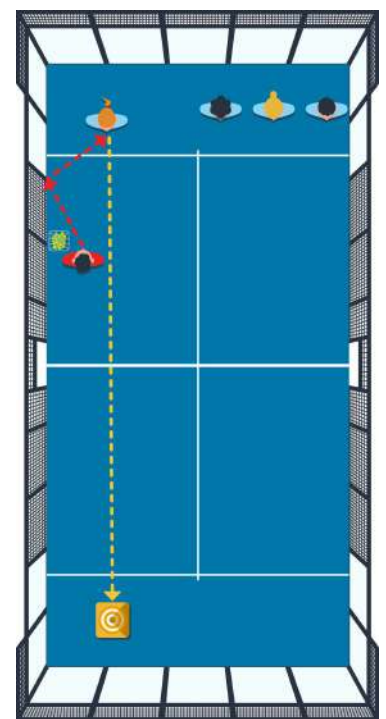


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en CD ou revers après rebond sur une paroi latérale, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Être à 1m de la paroi latérale et à 2m de la paroi du fond.
- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles lentes pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à se déplacer. L'élève débute toujours en position d'attente.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

COUP DROIT ET REVERS - 4 / 6



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

CD ET REVERS

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente, à préparer le coup et à se placer derrière la balle pour frapper droit devant soi, en direction de la cible, en CD ou revers après rebond sur une paroi latérale.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette sur la paroi latérale 1F.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.
- L'exercice se déroule de la même façon sur la paroi latérale de droite et de gauche en CD et en revers.

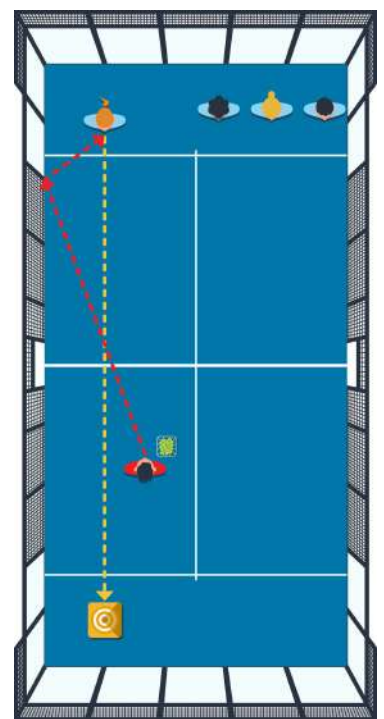


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en CD ou revers après rebond sur une paroi latérale, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et derrière pour attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles lentes et faciles pour que l'élève passe de la position d'attente à la préparation du coup.
- L'élève doit pouvoir faire des pas d'ajustement faciles.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à réaliser des déplacements plus importants.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

COUP DROIT ET REVERS - 5 / 6



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

CD ET REVERS

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à maintenir un échange en CD ou revers, en contrôle après le service de l'enseignant sur la paroi latérale.

ORGANISATION :

- D'un côté du filet, l'enseignant est en position de service et un joueur est au filet.
- De l'autre côté du filet, les 2 joueurs sont en fond de piste, en zone de défense, placé chacun dans sa moitié de piste.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant sert une balle sur la paroi latérale 1F.
- L'élève doit renvoyer le service, après avoir laissé rebondir la balle sur la paroi latérale.
- Après le retour, le point est joué avec comme objectif pour les joueurs en défense de jouer au moins une autre balle contre la paroi latérale.
- L'enseignant sert en premier dans la diagonale des égalités puis dans celle des avantages.

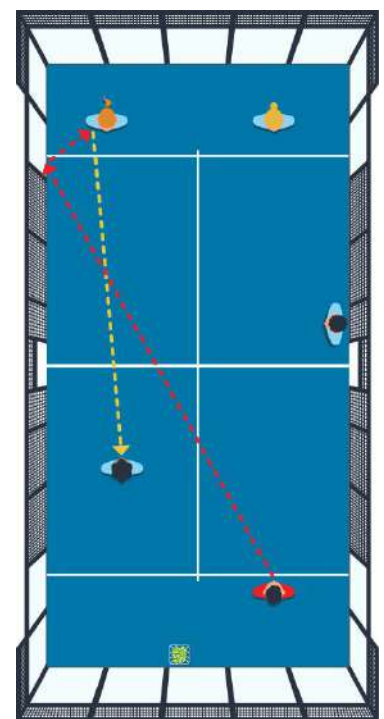


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un point suite à un retour après rebond sur la paroi latérale et avec au moins un autre rebond sur une paroi latérale pendant l'échange.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à distance de la balle au retour pour frapper dans de bonnes conditions.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Maintenir une position correcte des 4 joueurs sur la piste pendant le point.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant sert une balle lente, à plat, facile à relancer après le rebond sur la paroi latérale.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant sert une balle plus rapide, plus difficile à relancer après le rebond sur la paroi latérale.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI LATÉRALE

COUP DROIT ET REVERS - 6 / 6



VERS
DOUBLE
PAROI :
LATÉRALE
FOND

APRÈS LA PAROI LATÉRALE

CD ET REVERS

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à maintenir un échange en CD ou revers, en contrôle pendant lequel les joueurs cherchent à faire rebondir le maximum de balles sur les parois latérales.

ORGANISATION :

- Deux joueurs sont en défense, en fond de piste et deux joueurs sont au filet.
- L'enseignant est placé derrière les joueurs qui sont au filet.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange entre eux.
- Les joueurs qui sont au filet jouent des volées vers les parois latérales 1F.
- Les joueurs qui défendent envoient les balles de bas en haut, après rebond sur la paroi latérale.

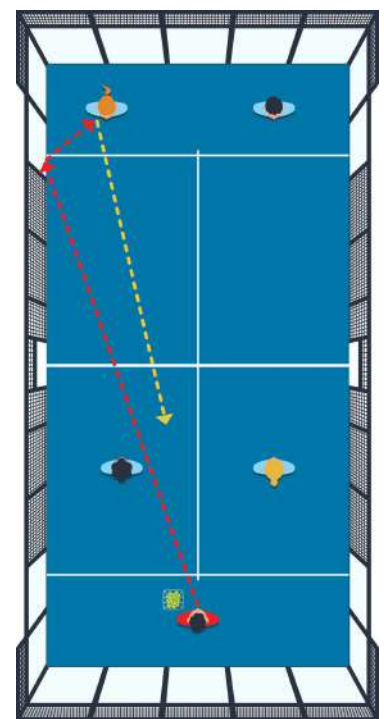


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 4 balles frappées après rebond sur une des parois latérales.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Commencer chaque point en jouant avec sécurité, sans chercher à gagner le point immédiatement.
- Accélérer la balle au fur et à mesure de l'échange.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Maintenir un placement correct des 4 joueurs, sur la piste, pendant le point.
- Bien couvrir les espaces pour les joueurs au filet.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des balles avec un rebond éloigné de la paroi latérale pour faciliter le jeu.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des balles avec un rebond près de la paroi latérale pour augmenter la difficulté de la relance après rebond.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



MOTRICITÉ



DÉFENSE



TRANSITION



ATTAQUE

VERS
COUP DROIT ET
REVERS
LATÉRALE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI : LATÉRALE FOND - 1 / 6



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI LATÉRALE FOND

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

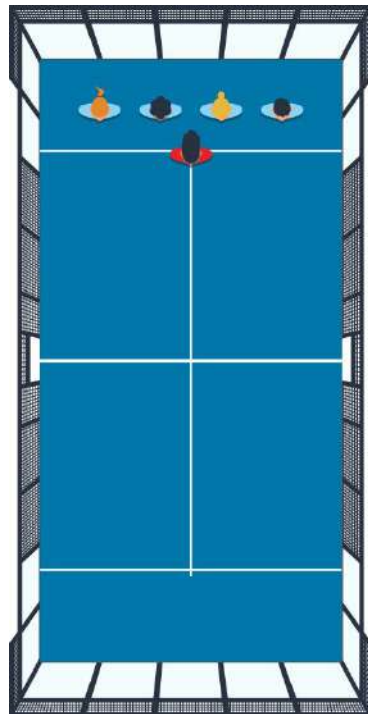
Capacité à reproduire les 4 phases du CD et revers après un rebond double paroi latéral fond sans balle : position d'attente, préparation et ajustement des appuis, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.



SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

OUVRANTE
CÔTÉ DROIT

OUVRANTE
CÔTÉ
GAUCHE

TOURNANTE
CÔTÉ DROIT

TOURNANTE
CÔTÉ
GAUCHE

Cliquez sur l'un des coups



pour visualiser les photos.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI : LATÉRALE FOND - 1 / 6



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI LATÉRALE FOND **OUVRANTE CÔTÉ DROIT DE LA PISTE**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



6



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le [guide en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI : LATÉRALE FOND - 1 / 6



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI
LATÉRALE FOND

OUVRANTE CÔTÉ
GAUCHE DE LA PISTE

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI : LATÉRALE FOND - 1 / 6



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI
LATÉRALE FOND

TOURNANTE CÔTÉ
DROIT DE LA PISTE

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



6



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI : LATÉRALE FOND - 1 / 6



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI
LATÉRALE FOND

TOURNANTE CÔTÉ
GAUCHE DE LA PISTE

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI : LATÉRALE FOND - 2 / 6

★★



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI LATÉRALE FOND

BALLES LANCÉES À LA MAIN

★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Double paroi ouvrante.
Capacité, depuis la position de fin de préparation, à se déplacer rapidement vers l'arrière et le centre de la piste et à jouer une balle mi haute en diagonale en direction de la cible, en CD ou Revers après un rebond double paroi latérale fond.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position de fin de préparation.
- Il est positionné en fond de piste, derrière la ligne de carré de service.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à se placer.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.
- L'exercice se déroule de la même façon des deux côtes de la piste en CD et en revers.

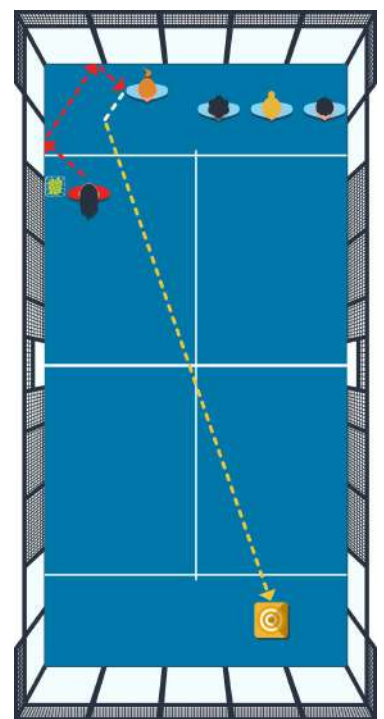


*Schéma en coup droit
(même principe en revers)*

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement, en CD ou revers après un rebond double paroi latérale fond.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'arrêter avant la frappe.
- Être en équilibre à la frappe.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Rester serein, ne pas se précipiter sur le rebond.
- Attendre que la balle perde de sa vitesse pour la jouer.
- Ajuster son placement pour pouvoir s'éloigner de la balle, s'arrêter et frapper en passant le poids du corps vers l'avant.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles lentes pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur les parois pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI : LATÉRALE FOND - 3 / 6

★★



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI LATÉRALE FOND

BALLES LANCÉES À LA MAIN

★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Double paroi tournante.
Capacité, depuis la position d'attente, à se déplacer rapidement vers l'arrière et vers la paroi latérale.
Capacité à tourner en suivant la balle et à frapper une balle mi-haute, droit devant soi en direction de la cible, en CD ou revers après un rebond double paroi latéral fond.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente.
- Il est positionné en fond de piste, derrière la ligne de carré de service.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher rapidement la préparation, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.
- L'exercice se déroule de la même façon des deux côtés de la piste en CD et en revers.

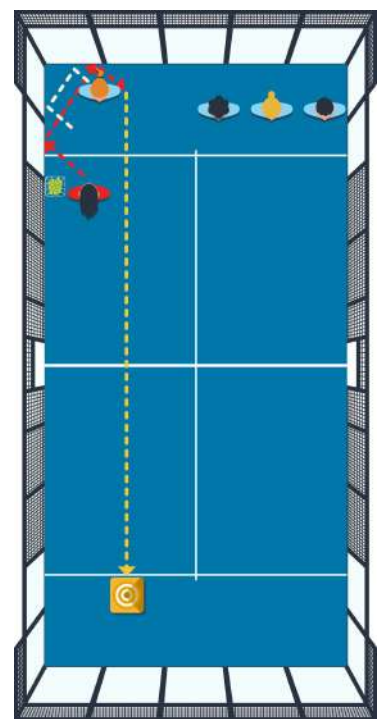


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement, en CD ou revers après un rebond double paroi latérale fond.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder toujours la balle de vue pendant la rotation.
- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Rester serein, ne pas se précipiter sur le rebond.
- Attendre que la balle perde de sa vitesse pour la jouer. Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Ouvrir son pied arrière en 1 et tourner dans le pas 2.
- Garder les épaules perpendiculaires au filet en fin de geste de revers.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles lentes pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur les parois pour que l'élève ait à se déplacer.
- L'élève débute toujours en position d'attente.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI : LATÉRALE FOND - 4 / 6

★★★



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI LATÉRALE FOND

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Double paroi ouvrante.
Capacité, depuis la position d'attente, à préparer et à se déplacer rapidement vers l'arrière et le centre de la piste pour jouer une balle mi-haute en direction de la cible, en CD ou revers après un rebond double paroi latérale fond.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement, en CD ou Revers après un rebond double paroi latérale fond.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et derrière pour attendre le moment 0 pour frapper .

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.
- L'exercice se déroule de la même façon des deux côtés de la piste en CD et en revers.

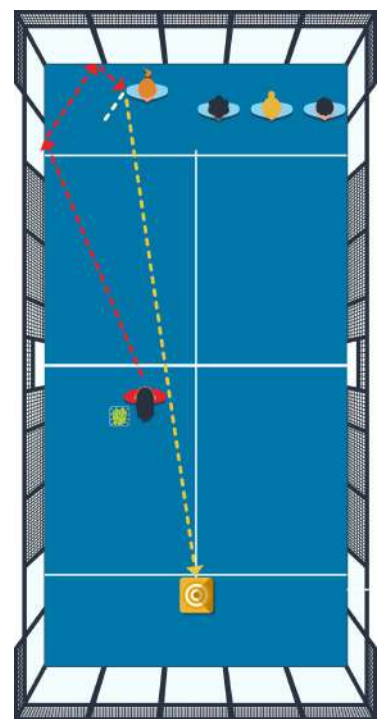


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lâcher le bras gauche rapidement en préparation de CD.
- Ouvrir pied arrière en début de préparation.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles lentes et faciles pour que l'élève passe de la position d'attente à la préparation du coup.
- L'élève doit pouvoir faire des pas d'ajustement faciles.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur les parois pour que l'élève ait à réaliser des déplacements plus importants.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI : LATÉRALE FOND - 5 / 6

★★★★★



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI LATÉRALE FOND

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR

★★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à maintenir un échange en contrôle après un début de point qui commence par un rebond double paroi latérale fond.

ORGANISATION :

- D'un côté de la piste, l'enseignant et un élève sont au filet.
- De l'autre côté de la piste, les 2 joueurs sont en fond de piste, en zone de défense, placé chacun dans sa moitié de piste.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant met en jeu une balle qui rebondit sur la paroi latérale puis sur la paroi du fond.
- L'élève doit renvoyer la balle après un double rebond latéral fond.
- Après la relance, le point est joué avec comme objectif pour les joueurs en défense de jouer au moins une autre balle après double rebond latéral fond.
- Au point suivant l'enseignant met en jeu sur l'autre joueur.

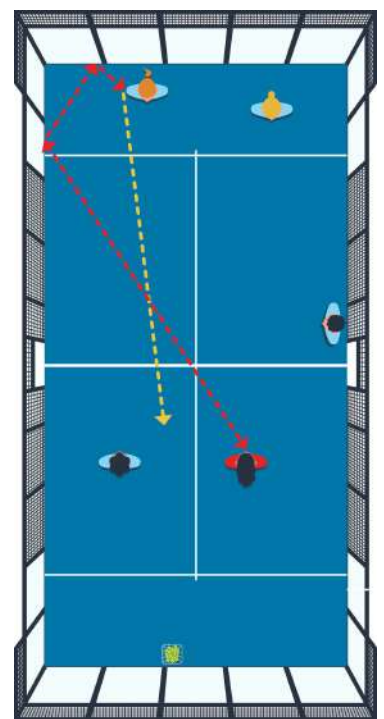


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un point après un double rebond latéral fond sur la mise en jeu et avec au moins un autre rebond double paroi latéral fond pendant l'échange.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à distance de la balle pour frapper dans de bonnes conditions.
- Se replacer rapidement après chaque coup.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Maintenir une position correcte des 4 joueurs sur la piste pendant le point.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une première balle lente, facile à relancer après un double rebond latéral fond.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle plus rapide, plus difficile à relancer après un double rebond latéral fond.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI
DOUBLE PAROI : LATÉRALE FOND - 6 / 6
★★★★★



VERS
DOUBLE
PAROI FOND
LATÉRALE

APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI LATÉRALE FOND

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES

★★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à maintenir un échange en contrôle pendant lequel les joueurs cherchent à faire jouer à leurs adversaires un maximum de balles après un double rebond latéral fond.

ORGANISATION :

- Deux joueurs sont en défense en fond de piste et deux joueurs sont au filet.
- L'enseignant est placé derrière les joueurs qui sont au filet.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange entre eux.
- Les joueurs qui sont au filet jouent des volées pour obliger les joueurs en défense à jouer après un double rebond latéral fond.

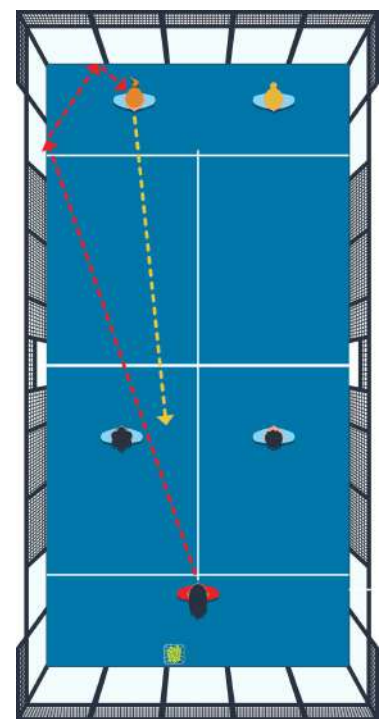


*Schéma en coup droit
(même principe en revers)*

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange pendant lequel il y a au moins deux coups joués après un double rebond latéral fond.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Commencer chaque point en jouant avec sécurité, sans chercher à gagner le point immédiatement.
- Accélérer la balle au fur et à mesure de l'échange.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Maintenir un placement correct des 4 joueurs, sur la piste, pendant le point.
- Bien couvrir les espaces pour les joueurs au filet.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des balles avec un rebond pas trop près de la paroi latérale pour faciliter le jeu.
- Les directions des balles sont libres.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des balles avec un rebond près de la paroi latérale pour augmenter la difficulté de la relance après rebond.
- Les directions des balles sont imposées.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
DOUBLE
PAROI :
LATÉRALE FOND



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE - 1 / 9



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

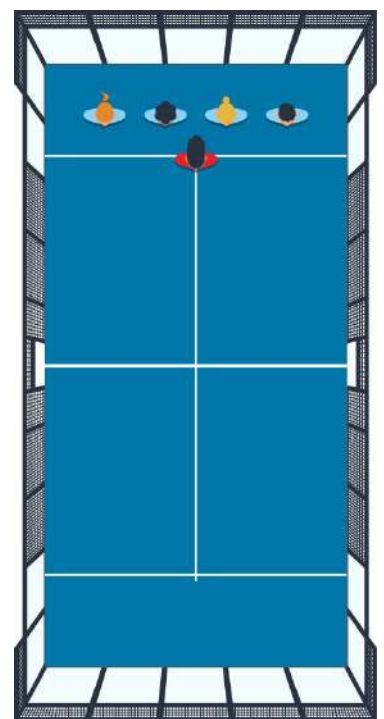
Capacité à reproduire les 4 phases du CD et revers après un rebond double paroi fond latéral sans balle : position d'attente, préparation et ajustement des appuis, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

CÔTÉ PISTE
DROIT
COLONNE 1

CÔTÉ PISTE
DROIT
COLONNE 2

CÔTÉ PISTE
GAUCHE
COLONNE 1

CÔTÉ PISTE
GAUCHE
COLONNE 2

Cliquez sur l'un des coups  pour visualiser les photos.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE - 1 / 9



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI
FOND LATÉRALE

CÔTÉ DROIT DE LA PISTE
COLONNE 1

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE - 1 / 9



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE **CÔTÉ DROIT DE LA PISTE COLONNE 2**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



6



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide **en ligne**.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE- 1 / 9



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI
FOND LATÉRALE

CÔTÉ GAUCHE DE LA
PISTE COLONNE 1

GESTE À BLANC

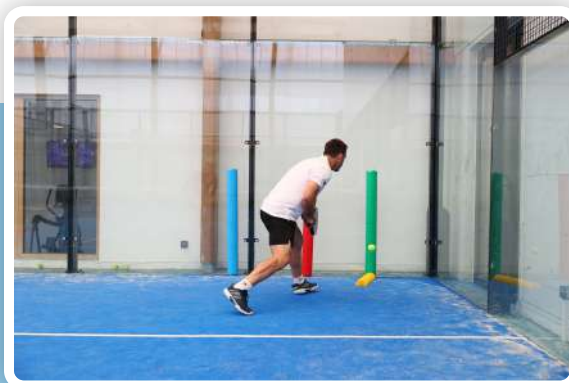


PHOTOS

1



2



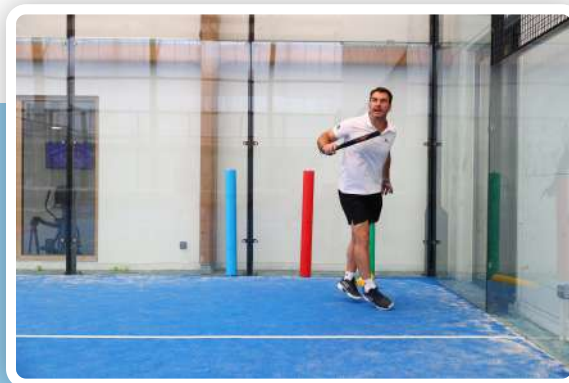
3



4



5



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide **en ligne**.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE - 1 / 9



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE CÔTÉ GAUCHE DE LA PISTE COLONNE 2

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



6



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE - 2 / 9

★★



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position d'attente à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond colonne 1, à préparer son coup tout en se plaçant derrière la balle, à attendre le rebond de la balle sur la paroi latérale puis à frapper droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente.
- Il est positionné en fond de piste, derrière la ligne de carré de service.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur, en direction de la paroi du fond colonne 1.
- Par la voix, il l'aide à déclencher rapidement la préparation, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe après le rebond sur la paroi latérale puis accompagner son coup.
- L'exercice se déroule de la même façon des deux côtés de la piste en CD et en revers.

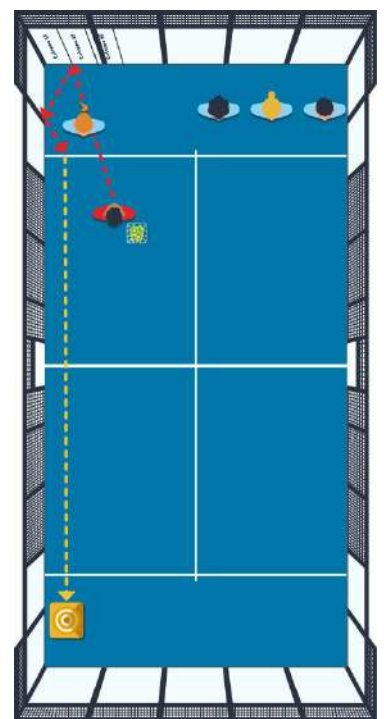


*Schéma en coup droit
(même principe en revers)*

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement, en CD ou revers après un rebond double paroi fond latéral.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.
- Être à l'arrêt et en équilibre pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire des pas d'ajustements rapides pour se placer derrière la balle.
- S'arrêter avant la frappe.
- Transférer le poids du corps à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles lentes pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur les parois pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE - 3 / 9

★★



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE

BALLES LANCÉES À LA MAIN

★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position d'attente à laisser passer la balle vers la paroi du fond colonne 1, à préparer son coup tout en se plaçant derrière la balle, à attendre le rebond de la balle sur la paroi latérale puis à frapper en diagonale en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente.
- Il est positionné en fond de piste, derrière la ligne de carré de service.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur, en direction de la paroi du fond colonne 1.
- Par la voix, il l'aide à déclencher rapidement la préparation, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe après le rebond sur la paroi latérale puis accompagner son coup.
- L'exercice se déroule de la même façon des deux côtés de la piste en CD et en revers.

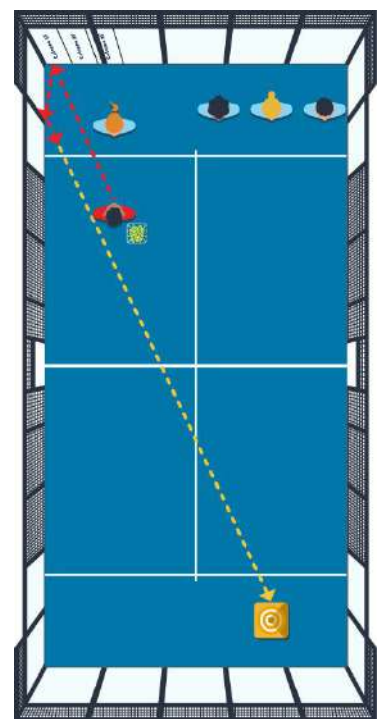


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement, en CD ou revers après un rebond double paroi fond latéral.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.
- Être à l'arrêt et en équilibre pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire des pas d'ajustements rapides pour se placer derrière la balle.
- S'arrêter avant la frappe.
- Transférer le poids du corps à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles lentes pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur les parois pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE - 4 / 9



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente, à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond colonne 2, à préparer le coup et à se déplacer en tournant sur lui-même pour se placer derrière la balle et à frapper droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute son coup en position d'attente.
- Il est positionné en fond de piste, derrière la ligne de carré de service.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main.



*Schéma en coup droit
(même principe en revers)*

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- L'élève en position d'attente laisse rebondir la balle sur la paroi du fond colonne 2. L'élève prépare son coup et se déplace en tournant sur lui-même pour se placer derrière la balle. L'élève joue en avançant avec des pas latéraux. Il attend que la balle rebondisse sur la paroi latérale, s'il y a assez d'angle et de vitesse, pour la frapper. Si la balle est lente et sans assez d'angle, il peut la frapper avant le rebond sur la paroi latérale. L'élève joue droit devant en direction de la cible.
- L'exercice se déroule de la même façon des deux côtés de la piste en CD et en revers.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement, en CD ou revers après un rebond double paroi fond latéral.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Frapper la balle après les rebonds sur la paroi du fond colonne 2 puis sur la paroi latérale, si la balle a assez de vitesse et d'angle.
- Frapper la balle après le rebond sur la paroi du fond colonne 2 si elle n'a pas assez de vitesse et d'angle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire des pas d'ajustements précis pour se placer derrière la frappe.
- S'arrêter avant la frappe.
- Attendre que la balle ait fini sa trajectoire avant de frapper.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles lentes pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur les parois pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE - 5 / 9

★★★



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position d'attente, à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond colonne 1, à préparer et à se déplacer rapidement derrière la balle pour attendre le rebond sur la paroi latérale et frapper droit devant en direction de la cible, en CD ou revers.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur vers la paroi du fond colonne 1.
- Le joueur laisse rebondir la balle sur la paroi du fond colonne 1 puis sur la paroi latérale avant de la frapper.
- Par la voix, l'enseignant aide le joueur à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.
- L'exercice se déroule de la même façon des deux côtés de la piste en CD et en revers.

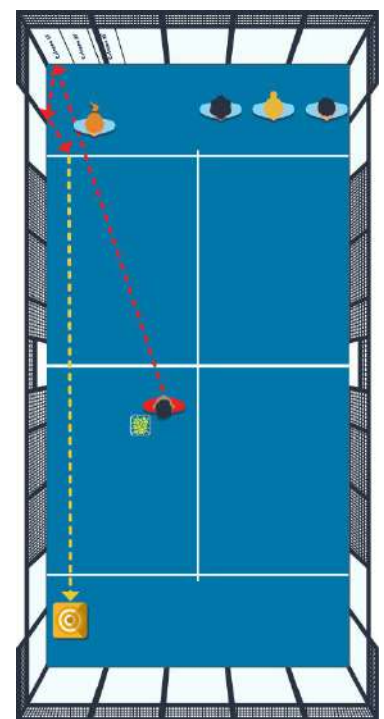


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement, en CD ou revers après un rebond double paroi fond latéral.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et derrière pour attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles lentes et faciles pour que l'élève passe de la position d'attente à la préparation du coup.
- L'élève doit pouvoir faire des pas d'ajustement faciles.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur les parois pour que l'élève ait à réaliser des déplacements plus importants.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE - 6 / 9



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position d'attente, à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond colonne 1, à préparer et à se déplacer rapidement derrière la balle pour attendre le rebond sur la paroi latérale et frapper en diagonale en direction de la cible, en CD ou revers.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur vers la paroi du fond colonne 1.
- Le joueur laisse rebondir la balle sur la paroi du fond colonne 1 puis sur la paroi latérale avant de la frapper.
- Par la voix, l'enseignant aide le joueur à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.
- L'exercice se déroule de la même façon des deux côtés de la piste en CD et en revers.

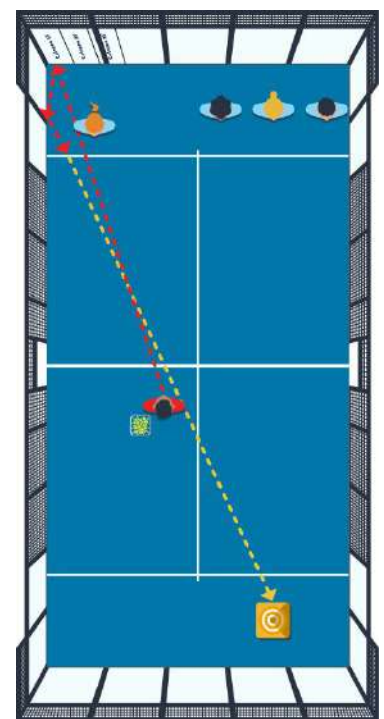


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement, en CD ou Revers après un rebond double paroi fond latéral.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Être à bonne distance de la balle et derrière pour attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles lentes et faciles pour que l'élève passe de la position d'attente à la préparation du coup.
- L'élève doit pouvoir faire des pas d'ajustement faciles.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur les parois pour que l'élève ait à réaliser des déplacements plus importants.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE - 7 / 9

★★★



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente, à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond colonne 2, à préparer le coup et à se déplacer en tournant sur soi-même pour se placer derrière la balle pour attendre le rebond sur la paroi latérale et frapper droit devant en direction de la cible, en CD ou revers.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur vers la paroi du fond colonne 2.
- Le joueur laisse rebondir la balle sur la paroi du fond colonne 2 puis sur la paroi latérale avant de la frapper.
- Par la voix, l'enseignant aide le joueur à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.
- L'exercice se déroule de la même façon des deux côtés de la piste en CD et en revers.

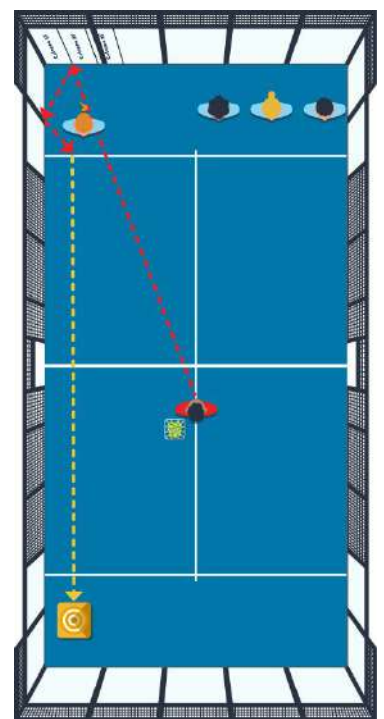


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, droit devant, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement, en CD ou Revers après un rebond double paroi fond latéral.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder le regard sur la balle pendant le tour sur soi même.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire le premier pas de déplacement vers le mur et tourner lors du 2e pas.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles lentes et faciles pour que l'élève passe de la position d'attente à la préparation du coup.
- L'élève doit pouvoir faire des pas d'ajustement faciles.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur les parois pour que l'élève ait à réaliser des déplacements plus importants.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE - 8 / 9

★★★★★



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR

★★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à maintenir un échange en contrôle après un début de point qui commence par une double paroi fond latérale.

ORGANISATION :

- D'un côté de la piste, l'enseignant et un élève sont au filet.
- De l'autre côté de la piste, les 2 joueurs sont en fond de piste, en zone de défense, placé chacun dans sa moitié de piste.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant met en jeu une balle qui rebondit sur la paroi du fond colonne 1 ou colonne 2 puis sur la paroi latérale.
- L'élève doit renvoyer la balle après un double rebond fond latéral.
- Après la relance, le point est joué avec comme objectif pour les joueurs au filet de faire jouer, aux joueurs en défense, au moins une autre balle après double rebond fond latéral.
- Au point suivant l'enseignant met en jeu sur l'autre joueur.

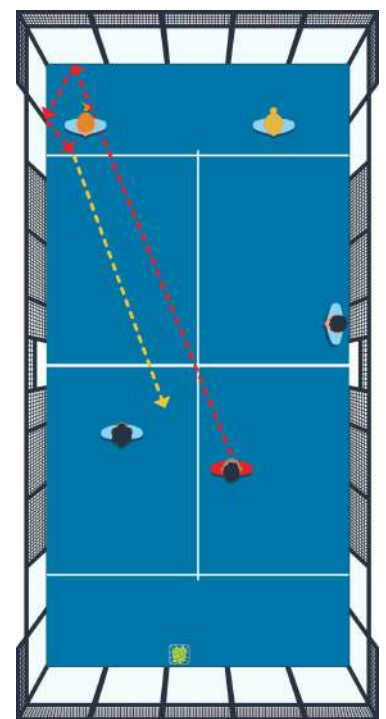


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un point après un double rebond fond latéral sur la mise en jeu et avec au moins un autre rebond double paroi fond latéral pendant l'échange.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre rapidement à distance de la balle pour frapper dans de bonnes conditions.
- Se replacer rapidement après chaque coup.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Maintenir une position correcte des 4 joueurs sur la piste pendant le point.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une première balle lente, facile à relancer après un double rebond fond latéral.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle plus rapide, plus difficile à relancer après un double rebond fond latéral.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE - 9 / 9

★★★★★



VERS
LOB APRÈS
PAROI

APRÈS LA PAROI

DOUBLE PAROI FOND LATÉRALE

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à maintenir un échange en contrôle pendant lequel les joueurs en défense jouent des lobs après double paroi fond latéral.

ORGANISATION :

- Deux joueurs sont en défense en fond de piste et deux joueurs sont au filet.
- L'enseignant est placé derrière les joueurs qui sont au filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant met en jeu une balle qui rebondit sur la paroi du fond 1 ou 2 puis sur la paroi latérale.
- L'élève doit renvoyer la balle après un double rebond fond latéral.
- Après la relance, le point est joué avec comme objectif pour les joueurs au filet de faire jouer, aux joueurs en défense, au moins une autre balle après double rebond fond latéral.
- Au point suivant l'enseignant met en jeu sur l'autre joueur.

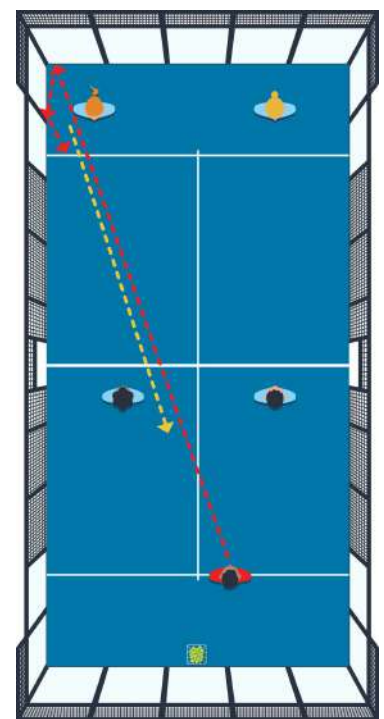


Schéma en coup droit
(même principe en revers)

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange pendant lequel il y a au moins deux coups joués après double rebond fond latéral.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Commencer chaque point en jouant avec sécurité, sans chercher à gagner le point immédiatement.
- Accélérer la balle au fur et à mesure de l'échange.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Maintenir un placement correct des 4 joueurs, sur la piste, pendant le point.
- Bien couvrir les espaces pour les joueurs au filet.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des balles avec un rebond pas trop près de la paroi du fond pour faciliter le jeu.
- Les directions de balles sont libres.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des balles avec un rebond près de la paroi du fond pour augmenter la difficulté de la relance après rebond.
- Les directions des balles sont imposées.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
DOUBLE
PAROI FOND
LATÉRALE



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND - 1 / 8



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

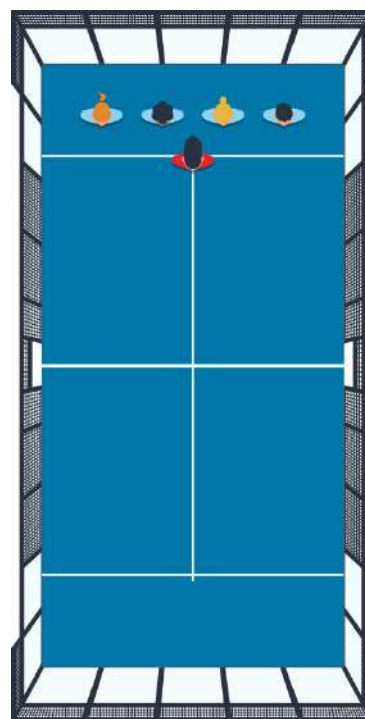
Capacité à reproduire les 4 phases du lob en CD et revers après rebond sur la paroi du fond sans balle : position d'attente, préparation et ajustement des appuis, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

COUP
DROIT

REVERS

Cliquez sur l'un des coups



pour visualiser les photos.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND - 1 / 8



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND **COUP DROIT**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI - 1 / 8



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND **REVERS**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND - 2 / 8

★★



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND

BALLES LANCÉES À LA MAIN

★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

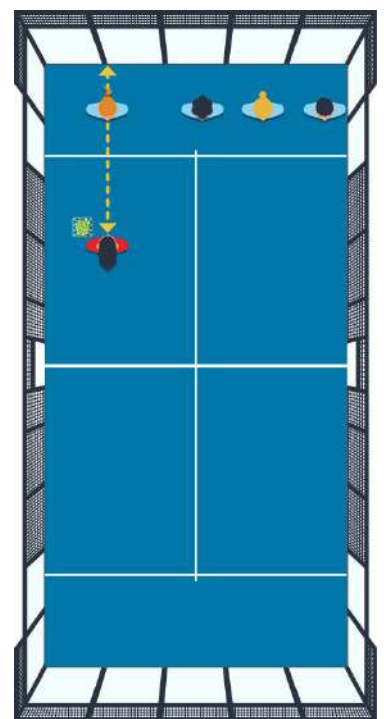
Capacité, depuis la position d'attente, à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond, à se déplacer pour se placer derrière la balle puis à frapper un lob en CD et revers, doucement, avec une trajectoire ascendante qui arrive dans les mains de l'enseignant.

ORGANISATION :

- Le joueur débute en position d'attente, en fond de piste, à 1 m de la ligne de service.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main vers la paroi du fond.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher sa préparation, à se placer derrière la balle, s'arrêter.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en lob de CD et revers après rebond sur la paroi du fond doucement, en direction des mains de l'enseignant, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Passer d'une position fléchie en fin de préparation à une position jambes tendues avec la raquette au dessus de la tête en fin de geste.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles faciles pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND - 3 / 8

★★



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

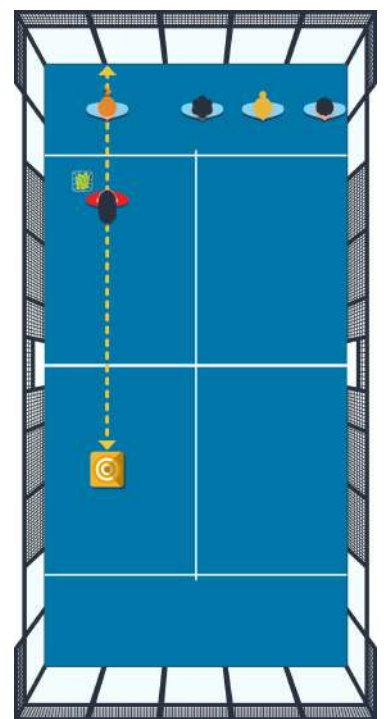
Capacité, depuis la position d'attente, à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond, à se déplacer pour se placer derrière la balle puis à frapper un lob en CD et revers qui passe au dessus de l'enseignant, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur débute en position d'attente, en fond de piste, à 1 m de la ligne de service.
- L'enseignant est placé devant le joueur.
- L'enseignant envoie les balles à la main vers la paroi du fond.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher sa préparation, à se placer derrière la balle, s'arrêter.
- Au signal sonore, le joueur doit déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en lob de CD et revers après rebond sur la paroi du fond, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Passer d'une position fléchie en fin de préparation à une position jambes tendues avec la raquette au dessus de la tête en fin de geste.
- Être à bonne distance de la balle et attendre le moment 0 pour frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire un saut d'allègement entre la position d'attente et le début de la préparation.
- Ajuster son placement pour se placer derrière la balle avant la frappe.
- Transférer le poids de son corps vers l'avant à la frappe.
- Lever le talon du pied arrière, en fin de geste.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles faciles pour que l'élève réalise des pas d'ajustements afin de se placer derrière la balle pour frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait plus à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND - 4 / 8

★★★



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

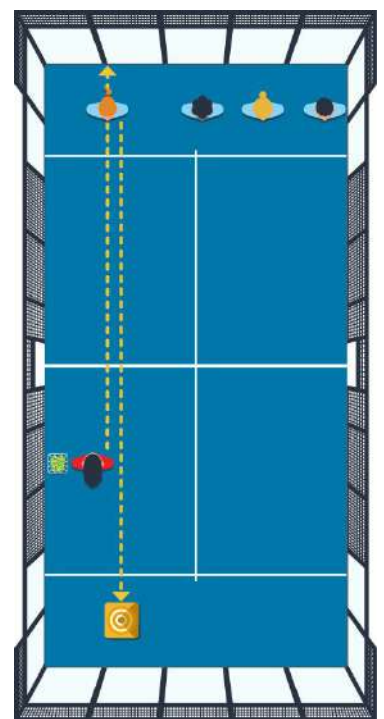
Capacité depuis la position d'attente, à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond, à préparer le coup et à se placer derrière la balle pour frapper un lob en CD et revers droit devant soi, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Le joueur laisse rebondir la balle sur la paroi du fond, au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, frapper un lob à hauteur des projecteurs.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper sans faire de faute, 4 balles de suite, en lob de CD et revers après rebond sur la paroi du fond, long de paroi, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Passer d'une position fléchie en fin de préparation à une position jambes tendues avec la raquette au dessus de la tête en fin de geste.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Maintenir l'équilibre à la frappe pour contrôler le lob.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND - 5 / 8

★★★



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

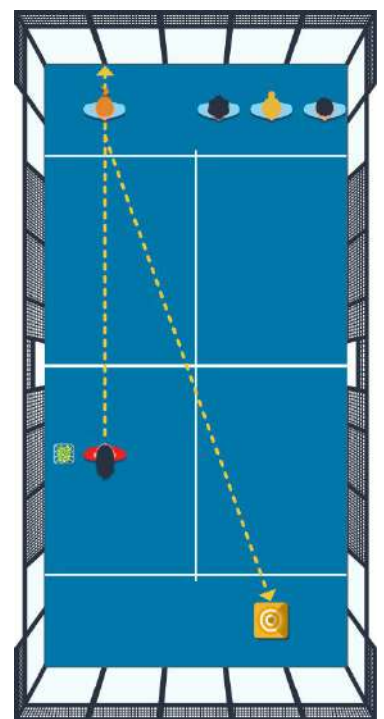
Capacité depuis la position d'attente, à laisser rebondir la balle sur la paroi du fond, à préparer le coup et à se placer derrière la balle pour frapper un lob en CD et revers en diagonale, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Le joueur laisse rebondir la balle sur la paroi du fond, au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, frapper un lob à hauteur des projecteurs.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper sans faire de faute, 4 balles de suite, en lob de CD et revers après rebond sur la paroi du fond, en diagonale, en direction de la cible, en réalisant correctement le mouvement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Passer rapidement de la position d'attente au déclenchement de la préparation du coup par un saut d'allègement.
- Passer d'une position fléchie en fin de préparation à une position jambes tendues avec la raquette au dessus de la tête en fin de geste.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Maintenir l'équilibre à la frappe pour contrôler le lob.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles proches du joueur, pour qu'il passe de la position d'attente à la fin de préparation, avec peu de déplacements à réaliser avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond sur la paroi pour que l'élève ait à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND - 6 / 8

★★★★★



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

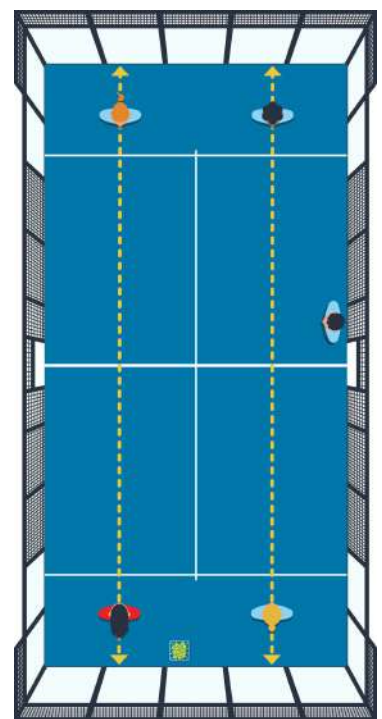
Capacité à maintenir (avec l'enseignant et / ou un partenaire) un échange, après rebond sur la paroi du fond, en lobs ayant 4 à 6 m de hauteur, avec contrôle, face à face.

ORGANISATION :

- L'enseignant et un élève sont placés en fond de piste, en zone de défense, chacun dans sa moitié de terrain.
- Après chaque point l'élève est remplacé par le 4e joueur qui attend sur le côté.
- De l'autre côté, deux élèves sont en zone de défense, chacun dans sa moitié de terrain.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en lobs, après rebond sur la paroi du fond.
- Les élèves changent de position toutes les 5 min pour que chacun joue avec l'enseignant.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 6 balles avec l'enseignant en laissant rebondir la balle contre la paroi du fond avant de la frapper en lob de CD ou revers.
- Réussir un échange de 4 balles avec son partenaire, en laissant rebondir la balle contre la paroi du fond avant de la frapper en lob de CD ou revers.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se placer rapidement derrière la balle.
- Avoir la raquette ouverte en préparation.
- Passer d'une position fléchie en fin de préparation à une position jambes tendues avec la raquette au dessus de la tête en fin de geste.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer rapidement derrière la balle.
- Raccourcir la préparation.
- Avoir la tête de raquette vers le haut.
- Fléchir les jambes en fin de préparation.



SIMPLIFICATION :

- Les joueurs envoient des balles qui passent à au moins 2 m au dessus du filet.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs envoient des balles tendues.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND - 7 / 8

★★★★★



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR

★★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

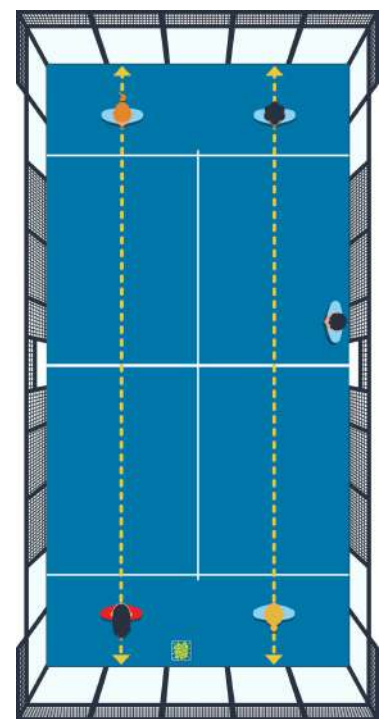
Capacité à maintenir (avec l'enseignant et / ou un partenaire) un échange, après rebond sur la paroi du fond, en lobs de plus de 6 m de hauteur, face à face.

ORGANISATION :

- L'enseignant et un élève sont placés en fond de piste, en zone de défense, chacun dans sa moitié de terrain.
- Après chaque point l'élève est remplacé par le 4e joueur qui attend sur le côté.
- De l'autre côté, deux élèves sont en zone de défense, chacun dans sa moitié de terrain.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs maintiennent un échange en lobs, après rebond sur la paroi du fond.
- Les élèves changent de position toutes les 5 min pour que chacun joue avec l'enseignant.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 6 balles avec l'enseignant en laissant rebondir la balle contre la paroi du fond avant de la frapper en lob de CD ou revers.
- Réussir un échange de 4 balles avec son partenaire, en laissant rebondir la balle contre la paroi du fond avant de la frapper en lob de CD ou revers.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se placer rapidement derrière la balle.
- Avoir la raquette ouverte en préparation.
- Passer d'une position fléchie en fin de préparation à une position jambes tendues avec la raquette au dessus de la tête en fin de geste.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer rapidement derrière la balle.
- Raccourcir la préparation.
- Avoir la tête de raquette vers le haut.
- Fléchir les jambes en fin de préparation.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs envoient des balles qui passent à au moins 2 m au dessus du filet.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs envoient des balles tendues.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND - 8 / 8

★★★★★



VERS
CD CONTRE
PAROI

APRÈS LA PAROI

LOB APRÈS PAROI DU FOND

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

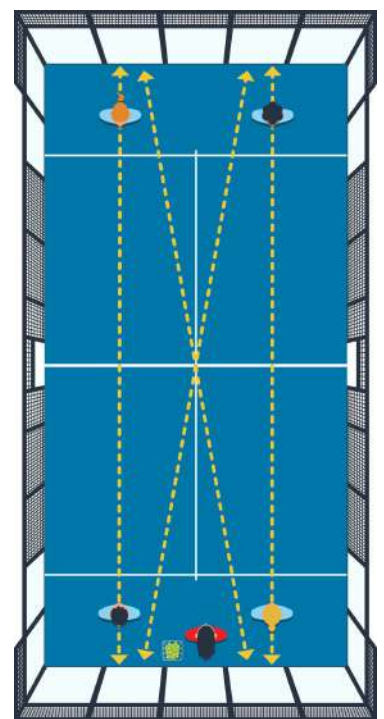
Capacité à maintenir un échange en lobs, après rebond sur la paroi du fond, en contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- Les 4 joueurs sont placés à leurs positions respectives, en zone de défense.
- L'enseignant est placé près d'une paroi au centre de la piste.

DÉROULEMENT :

- Les 4 joueurs maintiennent un échange en lobs, en cherchant à toucher la paroi du fond après rebond.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 4 balles frappées après rebond sur la paroi du fond, en lob de CD ou revers.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.
- Durée maximum = 15 minutes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Avoir la raquette ouverte en préparation.
- Passer d'une position fléchie en fin de préparation à une position jambes tendues avec la raquette au dessus de la tête en fin de geste.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer rapidement derrière la balle.
- Raccourcir la préparation.
- Avoir la tête de raquette vers le haut en fin de geste.
- Fléchir les jambes en fin de préparation.

SIMPLIFICATION :

- La hauteur des lobs par rapport au filet est libre.
- La direction des balles est libre.

COMPLEXIFICATION :

- La hauteur des lobs, par rapport au filet est supérieure à 6 m.
- La direction des balles est imposée.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
LOB APRÈS
PAROI DU
FOND



APRÈS LA PAROI

CD CONTRE PAROI - 1 / 6



APRÈS LA PAROI

CD CONTRE PAROI

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

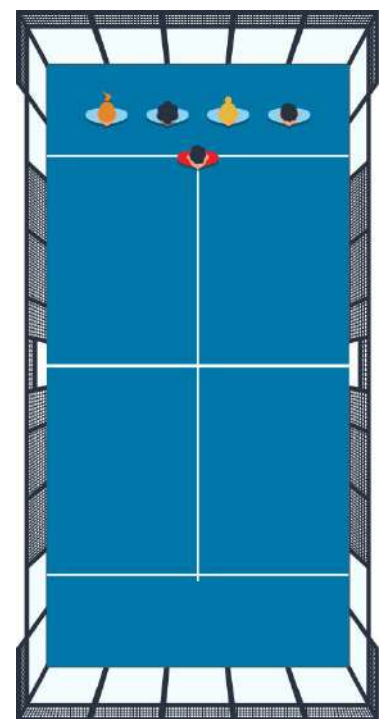
Capacité à reproduire les 5 phases du CD contre paroi sans balle : position d'attente, préparation, ajustement des appuis, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

CD CONTRE PAROI - 2 / 6



APRÈS LA PAROI

CD CONTRE PAROI

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

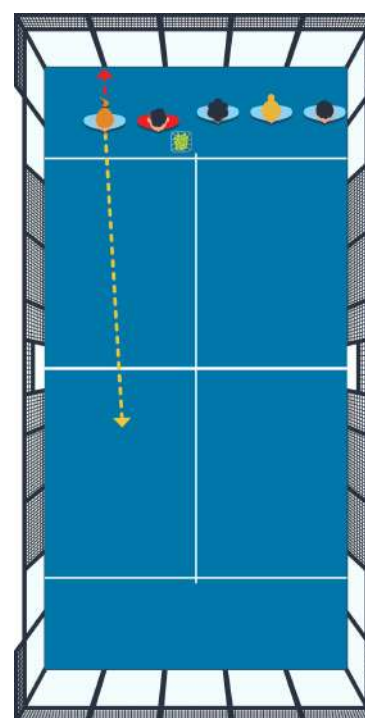
Capacité à jouer un CD contre paroi sur balle présentée.

ORGANISATION :

- L'élève est placé dans un côté de la piste, à 2 m de la paroi du fond.
- L'enseignant est placé à côté de lui.

DÉROULEMENT :

- L'élève est face à la paroi du fond, à 2 m de celle-ci.
- Il fait rebondir la balle devant lui, à une hauteur sous sa ceinture et la frappe en CD contre paroi.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Envoyer la balle en CD contre paroi, de l'autre côté du filet, dans le camp adverse, à une hauteur importante.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Bien fléchir sur les jambes à la préparation.
- Être relâché à la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Frapper de bas en haut.
- Utiliser le poignet pour accélérer la balle.
- Finir son geste avec la raquette au dessus de la tête.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur frappe moins fort peu importe si la balle ne passe pas de l'autre côté du filet.
- L'enseignant insiste sur la technique de réalisation.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur cherche à jouer plus haut et plus profond, dans le camp adverse.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

CD CONTRE PAROI - 3 / 6



APRÈS LA PAROI

CD CONTRE PAROI

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

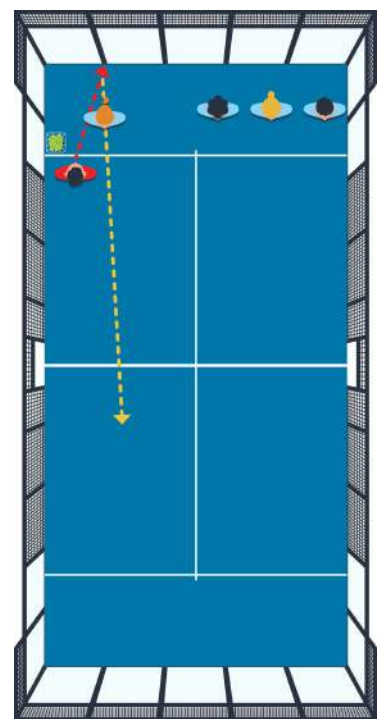
Capacité à se retourner et à jouer un CD contre paroi.

ORGANISATION :

- L'élève est en position d'attente en fond de piste.
- L'enseignant est du même côté de la piste que le joueur, face à lui.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant lance la balle à la main au joueur.
- L'élève attend que la balle soit à hauteur de ses genoux, se retourne et au signal sonore de l'enseignant frappe un CD contre paroi.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Envoyer la balle en CD contre paroi, de l'autre côté du filet, dans le camp adverse, à une hauteur importante.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Bien fléchir sur les jambes à la préparation.
- Être relâché à la frappe.
- Attendre que la balle soit à hauteur des genoux pour la frapper de bas en haut.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Frapper la balle pour qu'après le rebond, elle passe au dessus du joueur et non sur le côté.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur frappe moins fort peu importe si la balle ne passe pas de l'autre côté du filet.
- L'enseignant insiste sur la technique de réalisation.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond qui obligent le joueur à se déplacer avant de frapper un CD contre paroi.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

CD CONTRE PAROI - 4 / 6



APRÈS LA PAROI

CD CONTRE PAROI

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

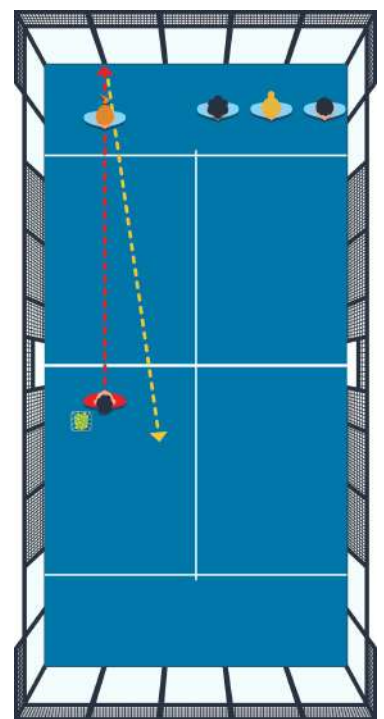
Capacité à se retourner et à jouer un CD contre paroi, dans le camp adverse.

ORGANISATION :

- L'élève est en position d'attente en fond de piste.
- L'enseignant est dans l'autre moitié du terrain, face au joueur.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, envoie la balle à la raquette au joueur.
- Par la voix, il l'aide à déclencher la préparation, en partant de la position d'attente, tout en se déplaçant.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et accompagner son coup.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Envoyer la balle en CD contre paroi, de l'autre côté du filet, dans le camp adverse, à une hauteur importante.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Bien fléchir sur les jambes à la préparation.
- Être relâché à la frappe.
- Attendre que la balle soit à hauteur des genoux pour la frapper de bas en haut.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Frapper la balle pour qu'après le rebond, elle passe au dessus de soi et non sur le côté.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur frappe moins fort peu importe si la balle ne passe pas de l'autre côté du filet.
- L'enseignant insiste sur la technique de réalisation.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles avec plus ou moins de rebond qui obligent le joueur à se déplacer avant de frapper un CD contre paroi.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

CD CONTRE PAROI - 5 / 6



APRÈS LA PAROI

CD CONTRE PAROI

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

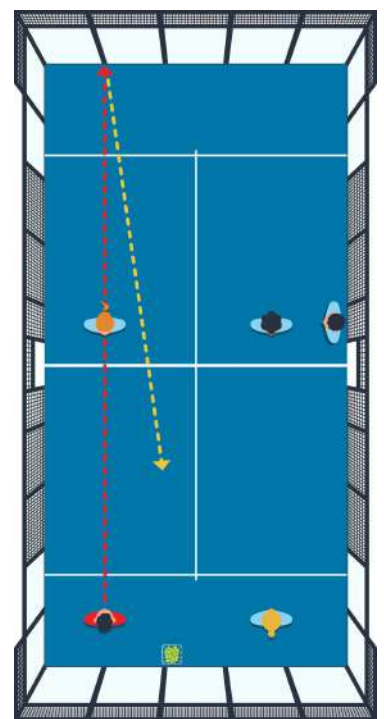
Capacité à relancer un lob en CD contre paroi et à enchaîner avec un échange.

ORGANISATION :

- D'un côté du filet, l'enseignant et un joueur sont en zone de défense.
- De l'autre côté du filet, les 2 joueurs sont en zone d'attaque, placé chacun dans sa moitié de piste.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie un lob qui oblige les 2 joueurs en attaque à reculer.
- Après avoir reculé, les joueurs qui ont reculé doivent jouer un CD contre paroi pour engager le point.
- Les joueurs changent de rôles et de position régulièrement.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir 50% de CD contre paroi qui ne peuvent être attaqués.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Ne pas se mettre trop près de la balle pour la frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Reculer ensemble sur le lob de l'enseignant.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs en défense n'attaquent pas les CD contre paroi.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs en défense cherchent à gagner le point sur les CD contre paroi.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

CD CONTRE PAROI - 6 / 6



VERS
SERVICE ET
RETOUR

APRÈS LA PAROI

CD CONTRE PAROI

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

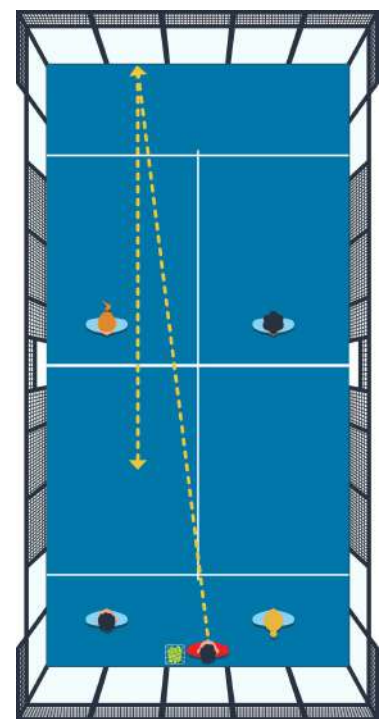
Capacité à relancer un lob en CD contre paroi et à enchaîner avec un point libre.

ORGANISATION :

- 2 élèves sont placés en zone d'attaque, chacun dans sa moitié de terrain.
- Les 2 autres élèves sont placés en zone de défense, chacun dans sa moitié de terrain.
- L'enseignant est placé contre la paroi du fond, du côté des joueurs en défense.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie un lob qui oblige les 2 joueurs en attaque à reculer.
- Après avoir reculé, les joueurs doivent jouer un CD contre paroi pour engager le point.
- Dès que les joueurs au filet reculent, les joueurs en défense montent au filet. A partir de ce moment, le point est libre.
- Les joueurs changent de rôles et de position régulièrement.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir 50% de CD contre paroi qui permettent d'engager le point.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Ne pas se mettre trop près de la balle pour la frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Reculer ensemble sur le lob de l'enseignant.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs en défense n'attaquent pas les CD contre paroi.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs en défense cherchent à gagner le point les CD contre paroi.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
CD CONTRE
PAROI



SERVICE ET RETOUR

SERVICE - 1 / 6



SERVICE ET RETOUR

SERVICE

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

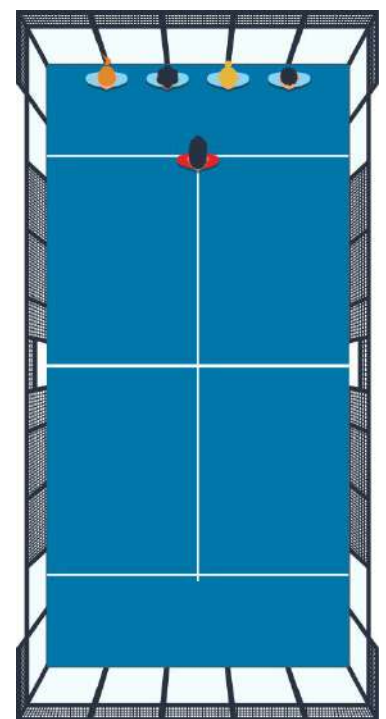
Capacité à reproduire les 4 phases du service sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus long entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

Visualisez les photos





5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SERVICE ET RETOUR

SERVICE - 1 / 6



SERVICE ET RETOUR

SERVICE

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



6



7



8



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SERVICE ET RETOUR

SERVICE - 2 / 6



SERVICE ET RETOUR

SERVICE

SERVICE À PLAT



OBJECTIF DE LA SITUATION :

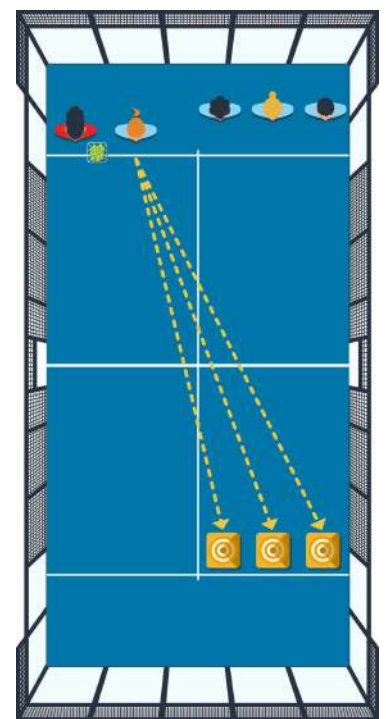
Capacité à bien se placer sur la piste et à servir une première balle à plat avec une trajectoire ascendante.
Capacité à accélérer le coup.

ORGANISATION :

- L'élève commence en position de préparation du coup, derrière la ligne de service.
- L'enseignant est placé à ses côtés pour donner les conseils utiles à l'exécution du service.

DÉROULEMENT :

- L'élève se place correctement dans la bonne diagonale, derrière la ligne de service.
- Une fois qu'il a lâché la balle, l'enseignant l'aide en lui indiquant le moment auquel il doit la frapper dans la direction du carré de service adverse (cible).



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Servir deux fois de suite, des 1res balles, sans faire de faute et en réalisant le mouvement correctement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Bien placer son corps au départ.
- Frapper la balle au sommet de son rebond.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Lâcher la balle avec le bras tendu.
- Frapper toujours la balle sous la hanche.
- Servir sans marcher, seul le talon du pied arrière se soulève.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur sert une balle, avec une trajectoire ascendante, qui passe au maximum à 2m du filet.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur sert une balle, avec une trajectoire ascendante, qui passe au maximum à 1 m du filet.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SERVICE ET RETOUR

SERVICE - 3 / 6



SERVICE ET RETOUR

SERVICE

SERVICE À PLAT



OBJECTIF DE LA SITUATION :

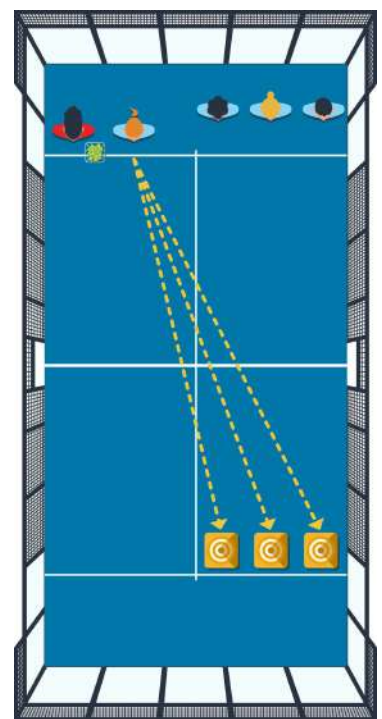
Capacité à bien se placer sur la piste et à servir une deuxième balle à plat avec une trajectoire ascendante.
Capacité à contrôler la vitesse et à la hauteur de balle.

ORGANISATION :

- L'élève commence en position de préparation du coup, derrière la ligne de service.
- L'enseignant est placé à ses côtés pour donner les conseils utiles à l'exécution du service.

DÉROULEMENT :

- L'élève se place correctement dans la bonne diagonale, derrière la ligne de service.
- Une fois qu'il a lâché la balle, l'enseignant l'aide en lui indiquant le moment auquel il doit la frapper dans la direction du carré de service adverse (cible).



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Servir 6 fois de suite, des 2e balles, sans faire de faute et en réalisant le mouvement correctement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Bien placer son corps au départ.
- Frapper la balle au sommet de son rebond.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Lâcher la balle avec le bras tendu.
- Frapper toujours la balle sous la hanche.
- Servir sans marcher, seul le talon du pied arrière se soulève.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur sert une balle, avec une trajectoire ascendante, qui passe au maximum à 2 m du filet.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur sert une balle, avec une trajectoire ascendante, qui passe au maximum à 1 m du filet.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SERVICE ET RETOUR

SERVICE - 4 / 6



SERVICE ET RETOUR

SERVICE

SERVICE VOLÉE À PLAT



OBJECTIF DE LA SITUATION :

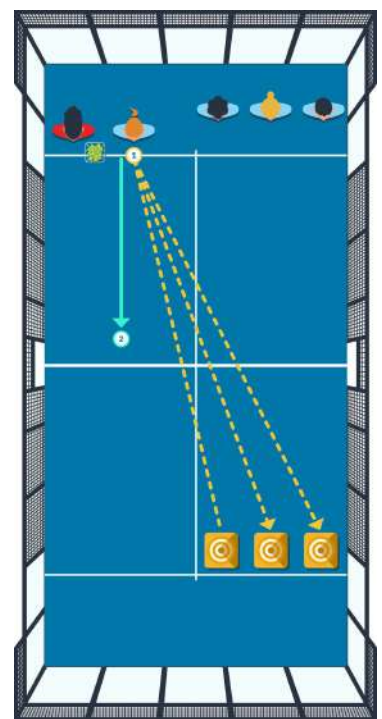
Capacité à bien se placer sur la piste et à servir une première balle à plat avec une trajectoire ascendante. Capacité à accélérer le coup et à enchaîner sa course vers le filet.

ORGANISATION :

- L'élève commence en position de préparation du coup, derrière la ligne de service.
- L'enseignant est placé à ses côtés pour donner les conseils utiles à l'exécution du service enchaîné au filet.

DÉROULEMENT :

- L'élève se place correctement dans la bonne diagonale, derrière la ligne de service.
- Une fois qu'il a lâché la balle, l'enseignant l'aide en lui indiquant le moment auquel il doit la frapper dans la direction du carré de service adverse (1) (cible) et enchaîner vers le filet (2).



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Servir trois fois de suite, des 1res balles à plat suivies au filet, sans faire de faute et en réalisant le mouvement correctement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Bien placer son corps au départ.
- Frapper la balle au sommet du rebond.
- Commencer sa course vers l'avant en profitant de l'inertie du mouvement du service.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Lâcher la balle avec le bras tendu.
- Frapper toujours la balle sous la hanche.
- Monter au filet en couvrant bien sa zone.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur sert une balle à plat, avec une trajectoire ascendante, qui passe au maximum à 2m du filet et enchaîne au filet.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur sert une balle à plat puissante, avec une trajectoire ascendante, qui passe au maximum à 1 m du filet et enchaîne rapidement au filet.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SERVICE ET RETOUR

SERVICE - 5 / 6



SERVICE ET RETOUR

SERVICE

SERVICE VOLÉE À PLAT



OBJECTIF DE LA SITUATION :

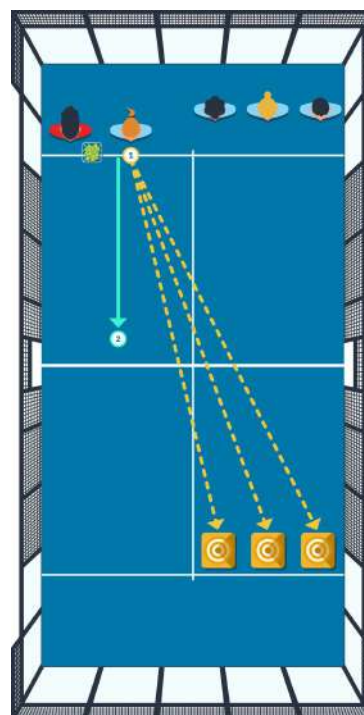
Capacité à bien se placer sur la piste et à servir une deuxième balle à plat avec une trajectoire ascendante. Capacité à contrôler la vitesse et à la hauteur de balle et à enchaîner sa course vers le filet.

ORGANISATION :

- L'élève commence en position de préparation du coup, derrière la ligne de service.
- L'enseignant est placé à ses côtés pour donner les conseils utiles à l'exécution du service enchaîné au filet.

DÉROULEMENT :

- L'élève se place correctement dans la bonne diagonale, derrière la ligne de service.
- Une fois qu'il a lâché la balle, l'enseignant l'aide en lui indiquant le moment auquel il doit la frapper dans la direction du carré de service adverse (1) (cible) et enchaîner vers le filet (2).



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Servir 6 fois de suite, des 2e balles à plat, suivies au filet, sans faire de faute et en réalisant le mouvement correctement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Bien placer son corps au départ.
- Frapper la balle au sommet du rebond.
- Commencer sa course vers l'avant en profitant de l'inertie du mouvement du service.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Lâcher la balle avec le bras tendu.
- Frapper toujours la balle sous la hanche.
- Monter au filet en couvrant bien sa zone.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur sert une balle à plat, avec une trajectoire ascendante, qui passe au maximum à 2m du filet et enchaîne au filet.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur sert une balle à plat puissante, avec une trajectoire ascendante, qui passe au maximum à 1 m du filet et enchaîne rapidement au filet.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SERVICE ET RETOUR

SERVICE - 6 / 6



VERS
RETOUR

SERVICE ET RETOUR

SERVICE

SERVICE VOLÉE COUPÉ



OBJECTIF DE LA SITUATION :

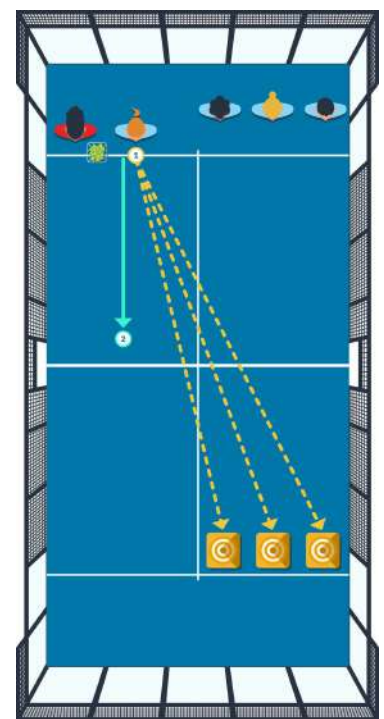
Capacité à bien se placer sur la piste et à servir une première balle coupée. Capacité à accélérer le coup et à enchaîner sa course vers le filet.

ORGANISATION :

- L'élève commence en position de préparation du coup, derrière la ligne de service.
- L'enseignant est placé à ses côtés pour donner les conseils utiles à l'exécution du service enchaîné au filet.

DÉROULEMENT :

- L'élève se place correctement dans la bonne diagonale, derrière la ligne de service.
- Une fois qu'il a lâché la balle, l'enseignant l'aide en lui indiquant le moment auquel il doit la frapper dans la direction du carré de service adverse (cible) et enchaîner vers le filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Servir trois fois de suite, des 1res balles coupées suivies au filet, sans faire de faute et en réalisant le mouvement correctement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Bien placer son corps au départ.
- Frapper la balle au sommet du rebond.
- Commencer sa course vers l'avant en profitant de l'inertie du mouvement du service.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Lâcher la balle avec le bras tendu.
- Frapper toujours la balle sous la hanche.
- Monter au filet en couvrant bien sa zone.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur sert une balle coupée, qui passe au maximum à 1 m du filet et enchaîne au filet.

COMPLEXIFICATION :

- Le joueur sert une balle coupée puissante, qui passe au maximum à 0,5 m du filet et enchaîne rapidement au filet.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
SERVICE



SERVICE ET RETOUR

RETOUR - 1 / 4



SERVICE ET RETOUR

RETOUR

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

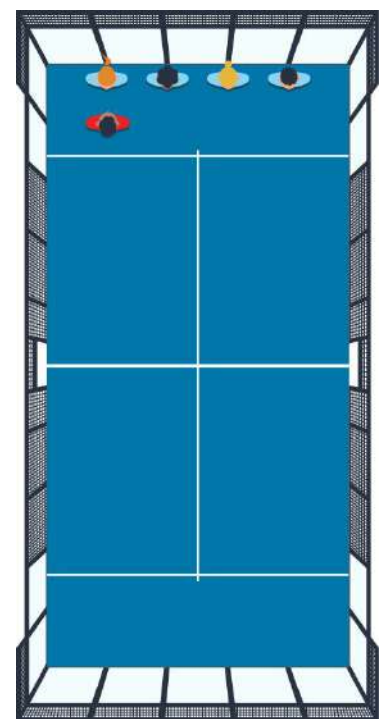
Capacité à reproduire les 4 phases du retour de service sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'entraîneur devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'entraîneur démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus long entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'entraîneur démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle. Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

COUP
DROIT

REVERS

Cliquez sur l'un des coups  pour visualiser les photos.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



SERVICE ET RETOUR

RETOUR - 1 / 4



SERVICE ET RETOUR

RETOUR **COUP DROIT**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE



SERVICE ET RETOUR

RETOUR - 1 / 4



SERVICE ET RETOUR

RETOUR **REVERS**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le [guide en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SERVICE ET RETOUR

RETOUR - 2 / 4



SERVICE ET RETOUR

RETOUR

RETOUR DE CD OU REVERS SANS PAROI



OBJECTIF DE LA SITUATION :

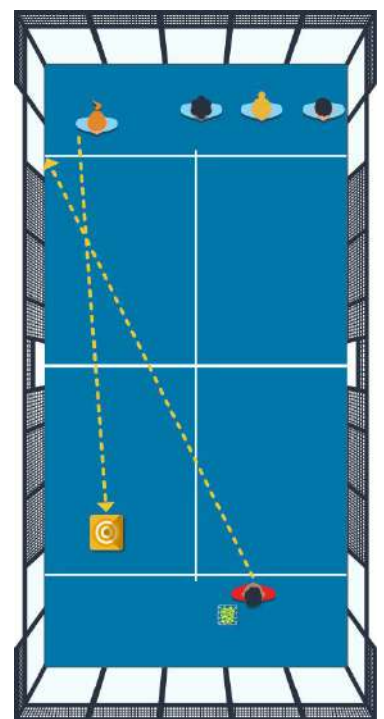
Capacité à relancer un service en CD ou revers avant que la balle ne touche la paroi.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, dans la bonne diagonale.
- Il relance un service envoyé par l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant choisit l'endroit où servir.
- Le joueur relance le service en CD ou revers, en fonction de la balle reçue.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Retourner le service en CD ou revers, 3 fois de suite sans faute et en exécutant le mouvement correctement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Apprécier correctement la trajectoire du service pour se déplacer à temps en préparant rapidement son retour.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer son coup le plus tôt possible.
- Faire une préparation courte.
- Réaliser un bon ajustement des appuis.
- Être 1/2 fléchi en position d'attente.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur relance le service au dessus du filet sans contrainte par rapport à la hauteur du retour.

COMPLEXIFICATION :

- Avant de servir, l'enseignant demande au joueur de relancer en lob ou par un coup tendu.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SERVICE ET RETOUR

RETOUR - 3 / 4



SERVICE ET RETOUR

RETOUR

RETOUR DE CD OU REVERS EN 1/2 VOLÉE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

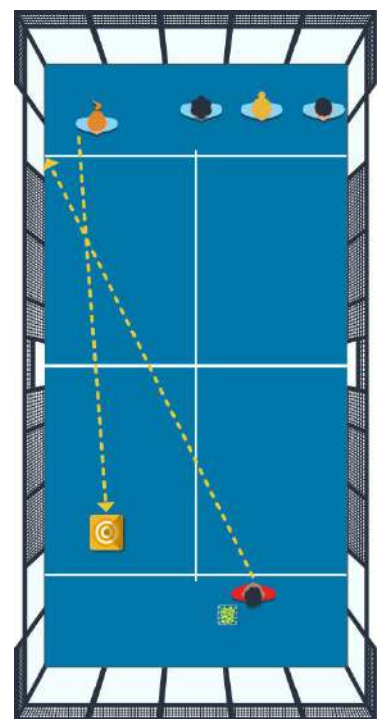
Capacité à relancer un service en CD ou revers en 1/2 volée, avant que la balle ne touche la paroi.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, dans la bonne diagonale.
- Il relance un service profond envoyé par l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant sert une balle profonde vers la paroi.
- Le joueur relance le service en CD ou revers (selon le côté de la piste où il se trouve) en frappant la balle juste après le rebond.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Retourner le service en 1/2 volée de CD ou revers, 3 fois de suite sans faute et en exécutant le mouvement correctement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Avancer avec le bon pied en fonction du coup à jouer.
- Frapper la balle montante juste après le rebond.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire une préparation très courte en même temps que le déplacement vers la balle.
- Préparer son coup le plus tôt possible.
- Etre 1/2 fléchi en position d'attente.

SIMPLIFICATION :

- Le serveur joue une balle qui rebondit à au moins 1 mètre de la paroi latérale.

COMPLEXIFICATION :

- Le serveur joue une balle qui rebondit à au moins 50 cm de la paroi.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE DÉFENSE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SERVICE ET RETOUR

RETOUR - 4 / 4



VERS
ZONE DE
TRANSITION

SERVICE ET RETOUR

RETOUR

RETOUR DE CD OU REVERS APRÈS PAROI



OBJECTIF DE LA SITUATION :

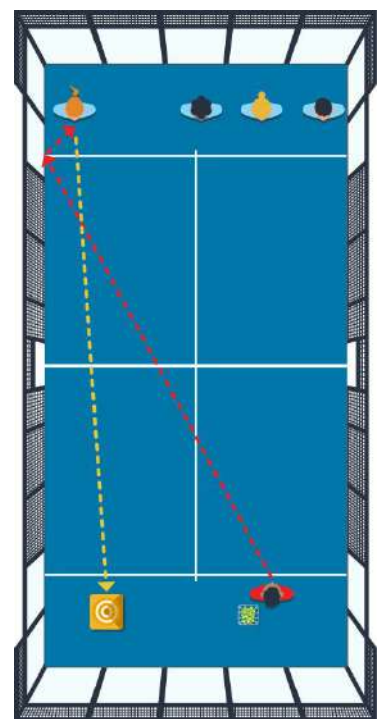
Capacité à relancer un service en CD ou revers après que la balle ait rebondi sur la paroi latérale.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en zone de défense, dans la bonne diagonale.
- Il relance un service profond envoyé par l'enseignant, sur la paroi.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant sert une balle profonde avec rebond sur la paroi.
- Le joueur relance le service en CD ou revers (selon le côté de la piste où il se trouve) en frappant la balle après son rebond sur la paroi.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Retourner le service après rebond sur la paroi latérale, 3 fois de suite en CD ou revers, sans faute.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Préparer le retour en même temps que l'on s'éloigne de la balle.
- S'arrêter avant de frapper la balle.
- Transférer le poids du corps vers l'avant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Être 1/2 fléchi en position d'attente.
- Préparer son coup le plus tôt possible.
- S'éloigner rapidement de la balle pour gagner du temps avant de retourner.

SIMPLIFICATION :

- Le serveur joue une balle sans effet, pour que le rebond sur la paroi soit facile à maîtriser.

COMPLEXIFICATION :

- Le serveur joue une balle coupée, pour que le rebond sur la paroi soit plus difficile à maîtriser.



5.

BANQUES D'EXERCICES

PAR CATÉGORIES



5. BANQUES D'EXERCICES
ZONE DE TRANSITION - SOMMAIRE



1. AVANT LA PAROI

Coups de transition



Lob



2. APRÈS LA PAROI

Après un smash adverse



3. JEU AÉRIEN

Bandeja défensive



Bandeja et vibora





5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
ZONE DE
DÉFENSE



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION - 1 / 9



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

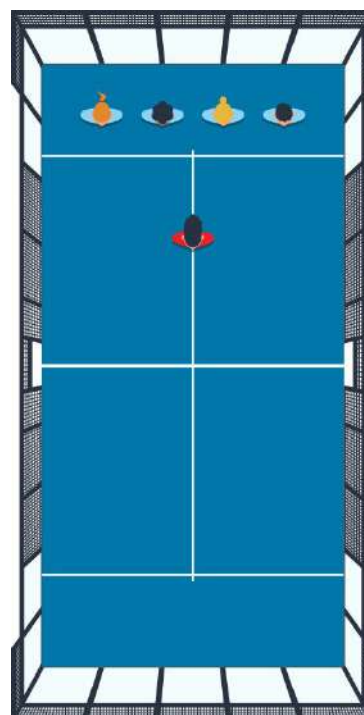
Capacité à reproduire les 4 phases des différents coups de transition sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

CHIQUITA
CD COUPÉ

CHIQUITA
CD LIFTÉ

CHIQUITA
REVERS
COUPÉ

CHIQUITA
REVERS
LIFTÉ

SORTIE DE
VITRE CD

SORTIE DE
VITRE
REVERS

Cliquez sur l'un des coups



pour visualiser les photos.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



AVANT LA PAROI COUPS DE TRANSITION - 1 / 9



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION **CHIQUITA CD COUPÉ**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide **en ligne**.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



AVANT LA PAROI
COUPS DE TRANSITION - 1 / 9



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION **CHIQUITA CD LIFTÉ**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION - 1 / 9



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION **CHIQUITA REVERS COUPÉ**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION - 1 / 9



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION **CHIQUITA REVERS LIFTÉ**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



AVANT LA PAROI
COUPS DE TRANSITION - 1 / 9



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION **SORTIE DE VITRE CD**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide **en ligne**.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



AVANT LA PAROI COUPS DE TRANSITION - 1 / 9



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION **SORTIE DE VITRE REVERS**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



6



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION - 2 / 9

★★★



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

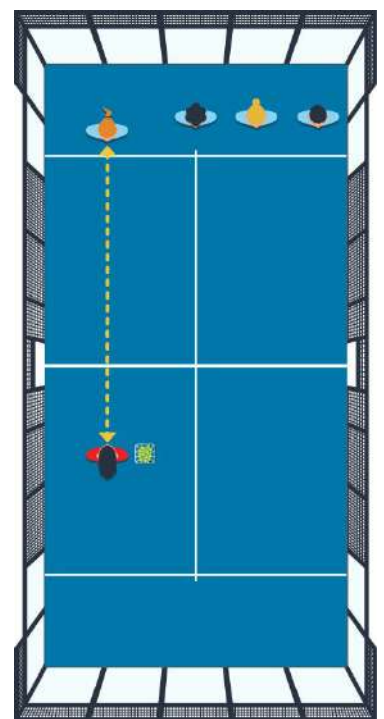
Capacité en partant derrière la ligne de service, à jouer une chiquita en CD coupé et à enchaîner vers le filet, obligeant l'enseignant à jouer la balle sous le niveau du filet.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du terrain, face au joueur, à 2,50 m du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, envoie les balles à la raquette. Le rebond de sa balle se fait au niveau de la ligne de service, dans la zone de transition.
- Le joueur joue une chiquita de CD coupé dans les pieds de l'enseignant et enchaîne au filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en chiquita de CD coupé qui obligent l'enseignant à relever la balle.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Enchaîner vers l'avant quand l'adversaire volleye sous le niveau du filet, pour jouer la balle suivante en zone médiane et éventuellement contre attaquer.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Ne pas jouer trop lentement.
- Faire passer la balle le plus près possible du filet.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant se place à 3 m du filet pour laisser plus d'espace au joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant se place à 2 m du filet pour laisser moins d'espace au joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION - 3 / 9

★★★



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

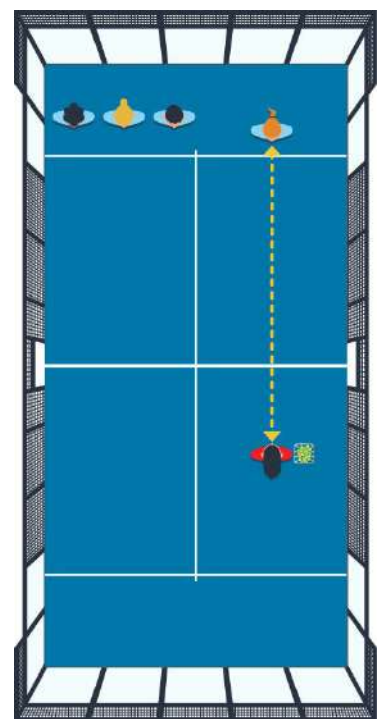
Capacité en partant derrière la ligne de service, à jouer une chiquita en revers coupé et à enchaîner vers le filet, obligeant l'enseignant à jouer la balle sous le niveau du filet.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du terrain, face au joueur, à 2,50 m du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, envoie les balles à la raquette. Le rebond de sa balle se fait au niveau de la ligne de service, dans la zone de transition.
- Le joueur joue une chiquita dans les pieds de l'enseignant et enchaîne au filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en chiquita de revers coupé qui obligent l'enseignant à relever la balle.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Enchaîner vers l'avant quand l'adversaire volleye sous le niveau du filet, pour jouer la balle suivante en zone médiane et éventuellement contre attaquer.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Ne pas jouer trop lentement.
- Faire passer la balle le plus près possible du filet.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant se place à 3 m du filet pour laisser plus d'espace au joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant se place à 2 m du filet pour laisser moins d'espace au joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION - 4 / 9

★★★



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

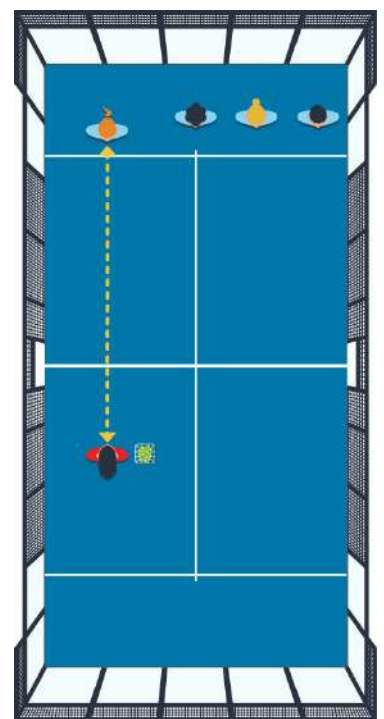
Capacité en partant derrière la ligne de service, à jouer une chiquita en CD lifté et à enchaîner vers le filet, obligeant l'entraîneur à jouer la balle sous le niveau du filet.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du terrain, face au joueur, à 2,50 m du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, envoie les balles à la raquette. Le rebond de sa balle se fait au niveau de la ligne de service, dans la zone de transition.
- Le joueur joue une chiquita en CD lifté dans les pieds de l'enseignant et enchaîne au filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en chiquita de CD lifté qui obligent l'enseignant à relever la balle.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Enchaîner vers l'avant quand l'adversaire volleye sous le niveau du filet, pour jouer la balle suivante en zone médiane et éventuellement contre attaquer.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Ne pas jouer trop lentement.
- Faire passer la balle le plus près possible du filet.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant se place à 3 m du filet pour laisser plus d'espace au joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant se place à 2 m du filet pour laisser moins d'espace au joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION - 5 / 9

★★★



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

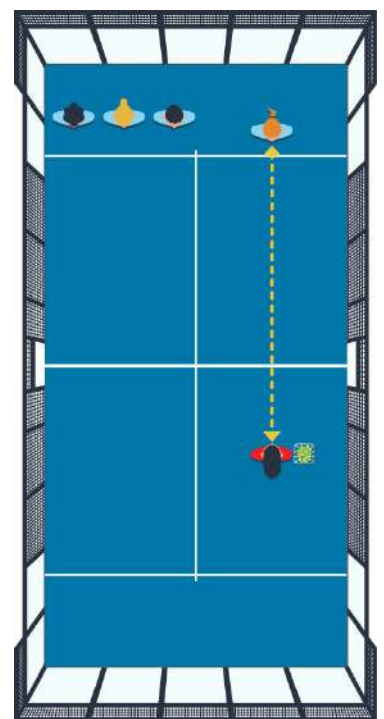
Capacité en partant derrière la ligne de service, à jouer une chiquita en revers lifté et à enchaîner vers le filet, obligeant l'enseignant à jouer la balle sous le niveau du filet.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du terrain, face au joueur, à 2,50 m du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, envoie les balles à la raquette. Le rebond de sa balle se fait au niveau de la ligne de service, dans la zone de transition.
- Le joueur joue une chiquita dans les pieds de l'enseignant et enchaîne au filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en chiquita de revers lifté qui obligent l'enseignant à relever la balle.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Enchaîner vers l'avant quand l'adversaire volleye sous le niveau du filet, pour jouer la balle suivante en zone médiane et éventuellement contre attaquer.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Ne pas jouer trop lentement.
- Faire passer la balle le plus près possible du filet.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant se place à 3 m du filet pour laisser plus d'espace au joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant se place à 2 m du filet pour laisser moins d'espace au joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION - 6 / 9

★★★



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

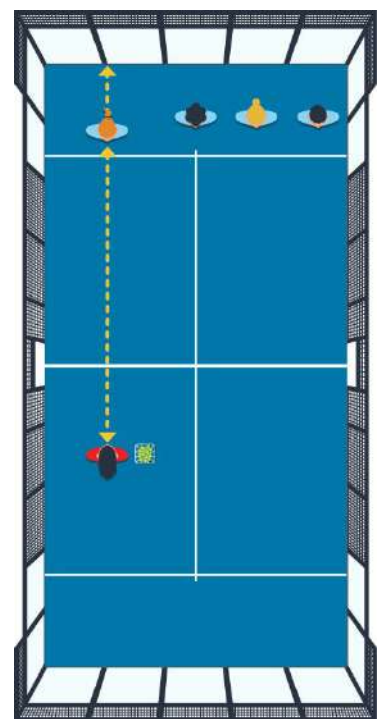
Capacité en partant derrière la ligne de service, à jouer en sortie de vitre, une chiquita en CD (lifté, coupé ou à plat) et à enchaîner vers le filet, obligeant l'enseignant à jouer la balle sous le niveau du filet.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du terrain, face au joueur, à 2,50 m du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, envoie les balles à la raquette.
- La balle envoyée permet au joueur de jouer une sortie de vitre, en zone de transition.
- Le joueur joue une chiquita dans les pieds de l'enseignant et enchaîne au filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en chiquita de CD lifté qui obligent l'enseignant à relever la balle.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Enchaîner vers l'avant quand l'adversaire volleye sous le niveau du filet, pour jouer la balle suivante en zone médiane et éventuellement contre attaquer.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Ne pas jouer trop lentement.
- Faire passer la balle le plus près possible du filet.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant se place à 3 m du filet pour laisser plus d'espace au joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant se place à 2 m du filet pour laisser moins d'espace au joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION - 7 / 9

★★★



AVANT LA PAROI

COUPS DE TRANSITION

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE

★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

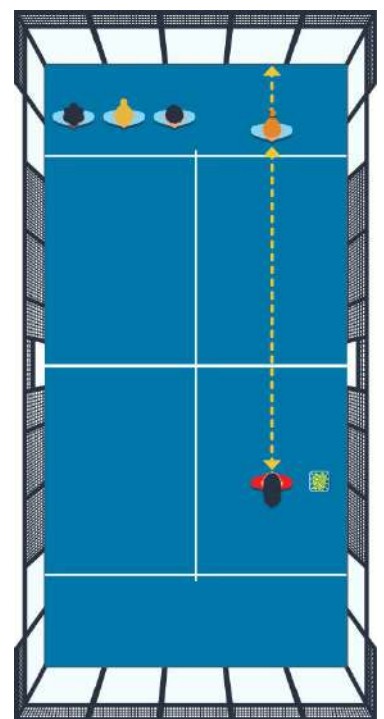
Capacité en partant derrière la ligne de service, à jouer en sortie de vitre, une chiquita en revers (lifté, coupé ou à plat) et à enchaîner vers le filet, obligeant l'enseignant à jouer la balle sous le niveau du filet.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du terrain, face au joueur, à 2,50 m du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, envoie les balles à la raquette.
- La balle envoyée permet au joueur de jouer une sortie de vitre, en zone de transition.
- Le joueur joue une chiquita dans les pieds de l'enseignant et enchaîne au filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en chiquita de revers lifté qui obligent l'enseignant à relever la balle.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Enchaîner vers l'avant quand l'adversaire volleye sous le niveau du filet, pour jouer la balle suivante en zone médiane et éventuellement contre attaquer.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Ne pas jouer trop lentement.
- Faire passer la balle le plus près possible du filet.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant se place à 3 m du filet pour laisser plus d'espace au joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant se place à 2 m du filet pour laisser moins d'espace au joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

COUPS DE TRANSITION - 8 / 9

★★★★★



APRÈS LA PAROI

COUPS DE TRANSITION

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

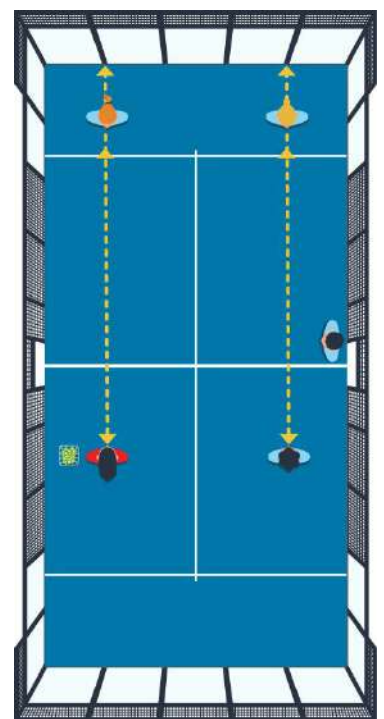
Capacité à maintenir un échange en contrôle (avec l'enseignant ou un partenaire), en jouant des sorties de vitre en chiquitas et en enchaînant vers l'avant pour jouer le coup suivant en zone de transition.

ORGANISATION :

- L'enseignant et un joueur sont placés à 2,50 m du filet, chacun dans sa moitié de terrain.
- De l'autre côté de la piste, sont placés 2 joueurs, en zone de défense, chacun dans sa moitié de terrain.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs au filet mettent en jeu des balles qui permettent aux joueurs en défense de jouer des sorties de vitres.
- Les joueurs en zone de défense, jouent des chiquitas avec l'intention de monter au filet et de pouvoir continuer l'échange en volées volées.
- Les joueurs changent régulièrement de rôle et de position.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange pendant lequel chaque joueur, en zone de défense, enchaîne 50% de ses chiquitas par un échange de volées volées.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être patient et ne pas monter au filet si la chiquita ne met pas en difficulté l'adversaire.
- S'arrêter avant que l'adversaire ne vollee.
- Attaquer seulement les balles relevées par l'adversaire.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Laisser rebondir la balle si la chiquita adverse est trop difficile à volleyer.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant et le joueur en zone d'attaque, se placent à 3 m du filet pour laisser plus d'espace au joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant et le joueur en zone d'attaque, se placent à 2 m du filet pour laisser moins d'espace au joueur.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

COUPS DE TRANSITION - 9 / 9



VERS
LOB DE
TRANSITION
AVANT PAROI

APRÈS LA PAROI

COUPS DE TRANSITION

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

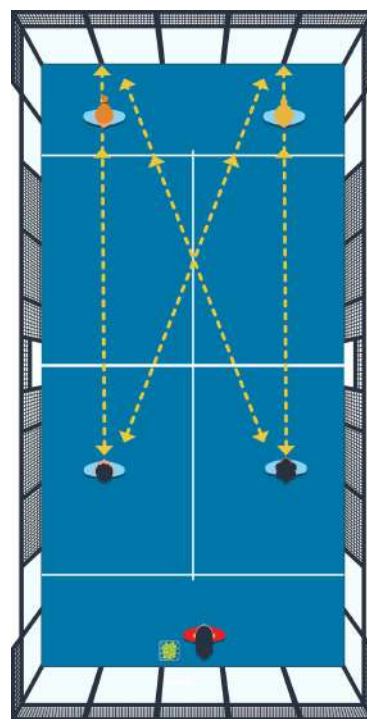
Capacité à jouer des points à partir d'une sortie de vitre en chiquitas et en enchaînant vers l'avant pour jouer ensuite en volées volées.

ORGANISATION :

- 2 joueurs sont placés à 2,50 m du filet, chacun dans sa moitié de terrain.
- De l'autre côté de la piste, sont placés 2 joueurs, en zone de défense, chacun dans sa moitié de terrain.
- L'enseignant est placé derrière les joueurs au filet, en fond de piste, au centre.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant met en jeu des balles qui permettent aux joueurs en défense de jouer des sorties de vitres.
- Les joueurs en zone de défense, jouent des chiquitas avec l'intention de monter au filet et de pouvoir continuer le point en volées volées.
- Les joueurs changent régulièrement de rôle et de position.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Gagner 50% des points en volées volées.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être patient et ne pas monter au filet si la chiquita ne met pas en difficulté l'adversaire.
- S'arrêter avant que l'adversaire ne volleye.
- Attaquer seulement les balles relevées par l'adversaire.
- Être vigilant pour être au même niveau que son partenaire.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Suivre son partenaire, en zone de transition, après qu'il ait joué une chiquita.
- Laisser rebondir la balle si la chiquita adverse est trop difficile à volleyer.

SIMPLIFICATION :

- Les joueur en zone d'attaque, se placent à 3 m du filet pour laisser plus d'espace aux adversaires.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueur en zone d'attaque, se placent à 2 m du filet pour laisser moins d'espace aux adversaires.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
COUPS DE
TRANSITION



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION - 1 / 7



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

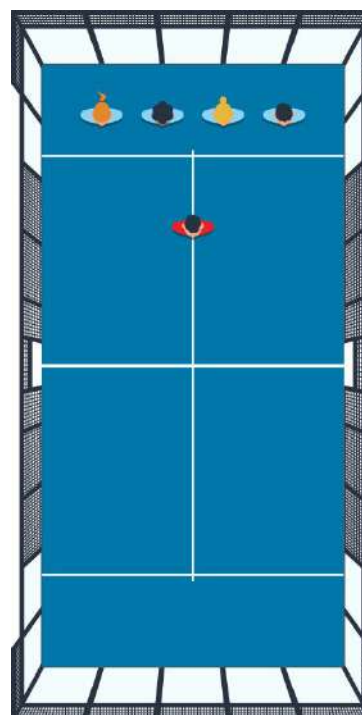
Capacité à reproduire les 4 phases du lob de transition, sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

VOLÉE CD

VOLÉE
REVERS

DEMI -
VOLÉE CD

DEMI-
VOLÉE
REVERS

Cliquez sur l'un des coups



pour visualiser les photos.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION - 1 / 7



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION **VOLÉE CD**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION - 1 / 7



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION **VOLÉE REVERS**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION - 1 / 7



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION **DEMI-VOLÉE CD**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION - 1 / 7



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION **DEMI-VOLÉE REVERS**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION EN 1/2 VOLÉE DE CD - 2 / 7



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION EN 1/2 VOLÉE DE CD

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

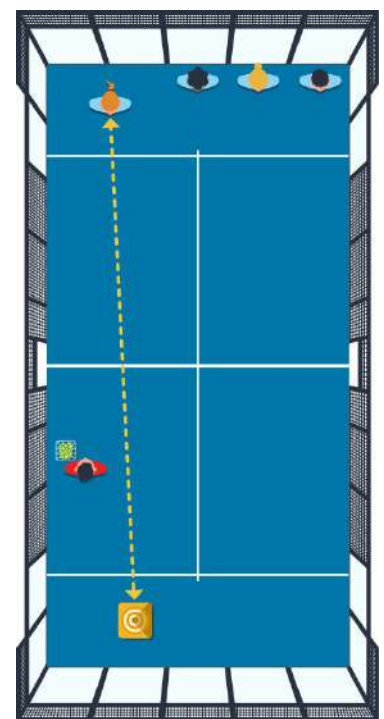
Capacité depuis la position d'attente, à s'approcher de la balle et à jouer en 1/2 volée un lob rapide en CD en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du terrain, face au joueur, à 2 m du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, envoie les balles à la raquette. Le rebond de sa balle se fait devant le joueur.
- L'enseignant par la voix, lui indique quand déclencher sa préparation et frapper.
- Le joueur joue en 1/2 volée, un lob rapide de CD qui passe au dessus de la tête de l'enseignant et au maximum à 3,5 m du filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en 1/2 volée de CD, un lob, à une hauteur maximale de 3,5m au dessus du filet.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Éviter de faire rebondir la balle trop haut sur la paroi du fond pour éviter une contre attaque.
- Lober vers l'épaule gauche de l'adversaire (pour un droitier) pour rendre sa relance plus difficile.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Envoyer la balle en volée ou en bandeja.
- Faire une préparation très courte.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps au joueur pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps au joueur pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION EN 1/2 VOLÉE DE REVERS - 3 / 7



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION EN 1/2 VOLÉE DE REVERS

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

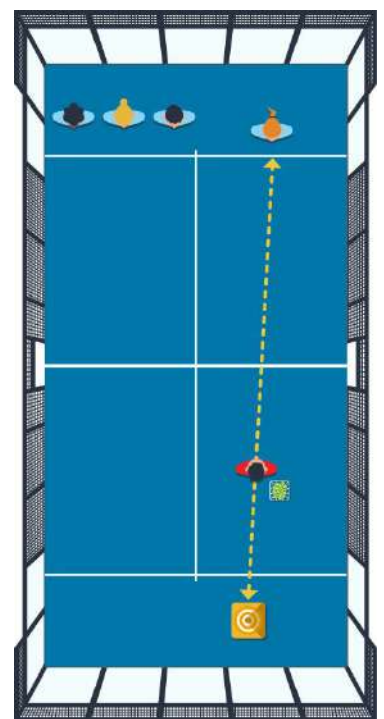
Capacité depuis la position d'attente, à s'approcher de la balle et à jouer en 1/2 volée un lob rapide en revers, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du terrain, face au joueur, à 2 m du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, envoie les balles à la raquette. Le rebond de sa balle se fait devant le joueur.
- L'enseignant par la voix, lui indique quand déclencher sa préparation et frapper.
- Le joueur joue en 1/2 volée, un lob rapide de CD ou revers qui passe au dessus de la tête de l'enseignant et au maximum à 3,5 m du filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en 1/2 volée de revers, un lob, à une hauteur maximale de 3,5m au dessus du filet.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Éviter de faire rebondir la balle trop haut sur la paroi du fond pour éviter une contre attaque.
- Lober vers l'épaule gauche de l'adversaire (pour un droitier) pour rendre sa relance plus difficile.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Envoyer la balle en volée ou en bandeja.
- Faire une préparation très courte.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps au joueur pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps au joueur pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION EN VOLÉE DE CD - 4 / 7



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION EN VOLÉE DE CD

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

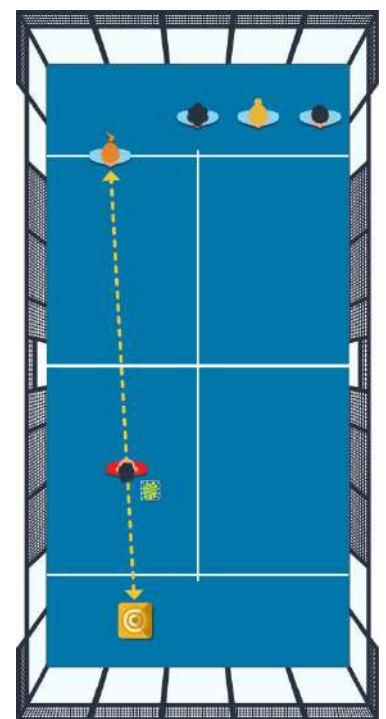
Capacité depuis la position d'attente, devant sa ligne de service, à jouer un lob rapide en volée de CD, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Les 4 élèves sont dans la même moitié de terrain.
- 1 élève est placé sur la ligne de service, en position d'attente.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie une balle profonde à la raquette (si la balle rebondissait, elle tomberait derrière la ligne de service).
- L'élève avance rapidement en passant par la zone de transition et joue un lob rapide en volée, qui passe au dessus de l'enseignant à une hauteur maximale de 3,5 m.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de CD, un lob, à une hauteur maximale de 3,5m au dessus du filet.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Lober vers l'épaule gauche de l'adversaire (pour un droitier) pour rendre sa relance plus difficile.
- Contrôler la balle sans faire de geste brusque à l'impact.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire une préparation très courte.
- Faire une fin de geste vers le haut.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps au joueur pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps au joueur pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION EN VOLÉE DE REVERS - 5 / 7



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION EN VOLÉE DE REVERS

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

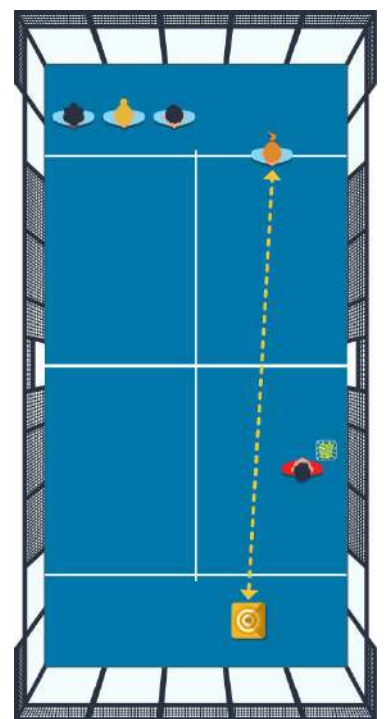
Capacité depuis la position d'attente, devant sa ligne de service, à jouer un lob rapide en volée de revers, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Les 4 élèves sont dans la même moitié de terrain.
- 1 élève est placé sur la ligne de service, en position d'attente.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie une balle profonde à la raquette (si la balle rebondissait, elle tomberait derrière la ligne de service).
- L'élève avance rapidement en passant par la zone de transition et joue un lob rapide en volée de revers, qui passe au dessus de l'enseignant à une hauteur maximale de 3,5 m.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en volée de revers, un lob, à une hauteur maximale de 3,5m au dessus du filet.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Lober vers l'épaule gauche de l'adversaire (pour un droitier) pour rendre sa relance plus difficile.
- Contrôler la balle sans faire de geste brusque à l'impact.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire une préparation très courte.
- Faire une fin de geste vers le haut.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus lentes pour donner plus de temps au joueur pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles plus rapides pour donner moins de temps au joueur pour s'organiser.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION EN 1/2 VOLÉE-VOLÉE - 6 / 7

★★★★



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION EN 1/2 VOLÉE-VOLÉE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR

★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

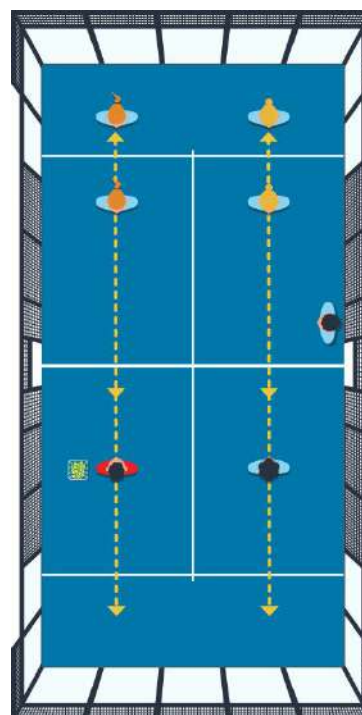
Capacité à maintenir (avec l'enseignant ou un partenaire) un échange droit devant soi en lobs rapides de 1/2 volée ou de jouer une balle dans les pieds adverses et d'enchaîner avec un lob rapide en volée.

ORGANISATION :

- 2 joueurs sont placés en zone de défense, dans une moitié de terrain, chacun dans son côté.
- L'enseignant et un élève sont placés au filet, de l'autre côté de la piste, chacun dans sa moitié de terrain.

DÉROULEMENT :

- L'élève placé face à l'enseignant, en zone de défense, joue un échange avec l'enseignant.
- Le joueur décide en fonction de la balle reçue, de jouer un lob rapide en 1/2 volée ou de jouer une balle dans les pieds de l'enseignant pour ensuite avancer et jouer un lob en volée. Le point est libre ensuite. Même principe, dans l'autre moitié de terrain entre les 2 élèves.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir dans 50% des échanges, un lob en 1/2 volée en volée dans la zone de transition.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Avancer vers la balle pour jouer un lob de volée.
- Faire un saut d'allègement juste avant de volleyer.
- Lober vers l'épaule gauche de l'adversaire (pour un droitier) pour rendre sa relance plus difficile.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire une préparation très courte sur les lobs en 1/2 volée.
- Avoir le centre de gravité très bas lors des lobs en 1/2 volée.
- Avoir une préparation très courte en volée avec la raquette bien devant soi.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des volées d'attente.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des volées agressives.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION - 7 / 7

★★★★★



VERS
APRÈS SMASH
ADVERSE

AVANT LA PAROI

LOB DE TRANSITION

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

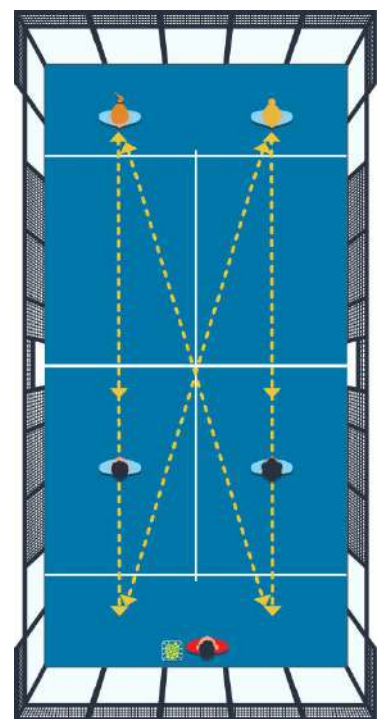
Capacité à maintenir un échange en contrôle avec des lobs rapides de 1/2 volée ou de volée en fonction de la balle en jeu.

ORGANISATION :

- 2 joueurs sont placés en zone de défense, dans une moitié de terrain, chacun dans son côté.
- 2 joueurs sont placés au filet de l'autre côté de la piste, chacun dans sa moitié de terrain.
- L'enseignant est placé derrière les joueurs au filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant met en jeu sur les joueurs qui se trouvent en zone de défense.
- Les joueurs en défense, décident en fonction de la balle reçue, de jouer un lob rapide en 1/2 volée ou de jouer une balle dans les pieds de l'adversaire pour ensuite avancer et jouer un lob en volée. Le point est libre ensuite.
- Les joueurs changent régulièrement de rôle et de position.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir dans 50% des échanges, un lob en 1/2 volée en volée dans la zone de transition.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Avancer vers la balle pour jouer un lob de volée.
- Faire un saut d'allègement juste avant de volleyer.
- Lober vers l'épaule gauche de l'adversaire (pour un droitier) pour rendre sa relance plus difficile.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire une préparation très courte sur les lobs en 1/2 volée.
- Avoir le centre de gravité très bas lors des lobs en 1/2 volée.
- Avoir une préparation très courte en volée avec la raquette bien devant soi.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des volées d'attente.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des volées agressives.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
LOB DE
TRANSITION
AVANT PAROI



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE - 1 / 7



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

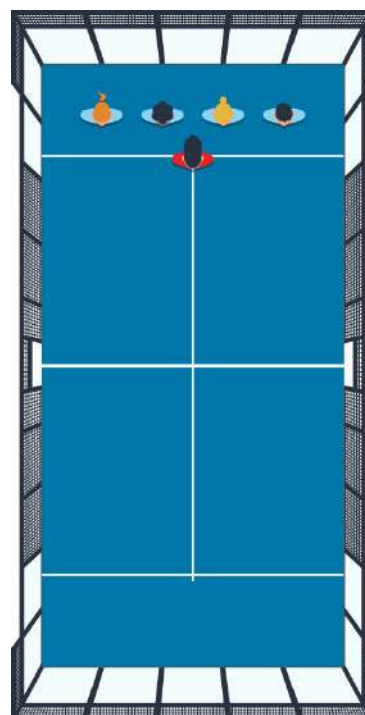
Capacité à reproduire les 4 phases d'un retour de vitre après smash adverse, sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

COUP
DROIT

REVERS

Cliquez sur l'un des coups



pour visualiser les photos.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE - 1 / 7



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE **CD**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide **en ligne**.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE - 1 / 7



APRÈS LA PAROI

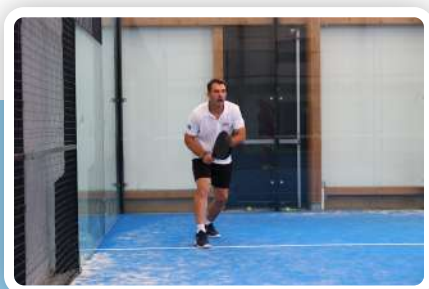
APRÈS SMASH ADVERSE **REVERS**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



6



7



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide **en ligne**.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE - 2 / 7



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité en partant de la position d'attente, en zone de défense à droite de la piste, à attraper avec la main le smash après rebond sur la paroi du fond, envoyé par l'enseignant.
Capacité à se déplacer en marche arrière avec précision et vitesse.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Attraper 3 fois de suite la balle à la main en étant complètement dos au filet, avec le regard vers sa paroi du fond.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

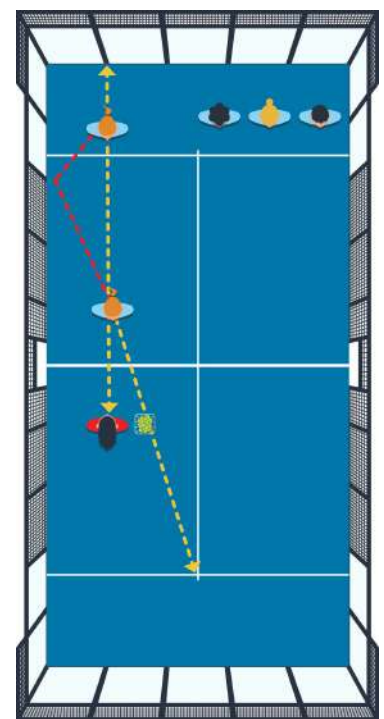
- Courir vers le filet en marche arrière.
- Arrêter sa course quand le joueur est certain de pouvoir la balle avec la main devant son corps.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en fond de piste face à l'enseignant, dans la moitié droite de la piste. Les autres joueurs sont placés en fond de piste dans le côté gauche.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du terrain, au filet.
- L'enseignant envoie une balle en smash.

DÉROULEMENT :

- Au moment où l'enseignant prépare son smash, le joueur doit avancer en diagonale le plus possible vers la grille latérale et se placer dos à la grille.
- Quand l'enseignant smash la balle, l'élève recule dos au filet pour attraper la balle à la main avec les bras tendus en direction de sa paroi du fond.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se tourner au moment du smash de l'enseignant.
- Regarder la balle par-dessus son épaule.
- Placer un appui fléchi vers l'avant.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant smash une balle, sur la paroi du fond, qui ne rebondit pas après la moitié de la piste.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant smash une balle, sur la paroi du fond, qui rebondit après la moitié de la piste



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE - 3 / 7



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité en partant de la position d'attente, en zone de défense à gauche de la piste, à attraper avec la main le smash après rebond sur la paroi du fond, envoyé par l'enseignant.
Capacité à se déplacer en marche arrière avec précision et vitesse.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Attraper 3 fois de suite la balle à la main en étant complètement dos au filet, avec le regard vers sa paroi du fond.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

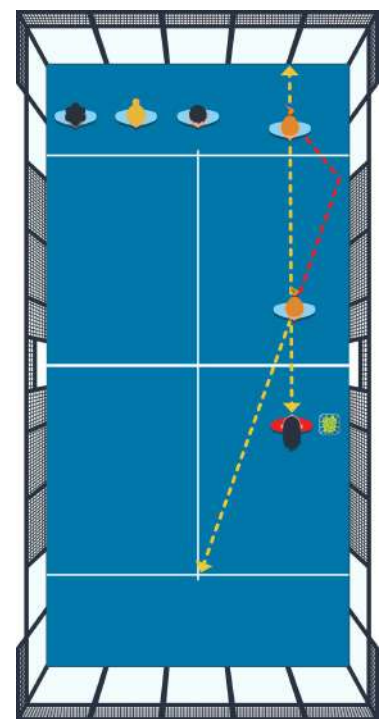
- Courir vers le filet en marche arrière.
- Arrêter sa course quand le joueur est certain de pouvoir la balle avec la main devant son corps.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en fond de piste face à l'enseignant, dans la moitié gauche de la piste. Les autres joueurs sont placés en fond de piste dans le côté droit.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du terrain, au filet.
- L'enseignant envoie une balle en smash.

DÉROULEMENT :

- Au moment où l'enseignant prépare son smash, le joueur doit avancer en diagonale le plus possible vers la grille latérale et se placer dos à la grille.
- Quand l'enseignant smash la balle, l'élève recule dos au filet pour attraper la balle à la main avec les bras tendus en direction de sa paroi du fond.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se tourner au moment du smash de l'enseignant.
- Regarder la balle par-dessus son épaule.
- Placer un appui fléchi vers l'avant.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant smash une balle, sur la paroi du fond, qui ne rebondit pas après la moitié de la piste.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant smash une balle, sur la paroi du fond, qui rebondit après la moitié de la piste.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE - 4 / 7



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité en partant de la position d'attente, en zone de défense à droite de la piste, à relancer le smash envoyé par l'enseignant, après rebond sur la paroi du fond.
Capacité à se déplacer en marche arrière avec précision et vitesse et à frapper la balle au bon moment.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir à renvoyer 3 smashes de suite, après rebond, en réalisant correctement le geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

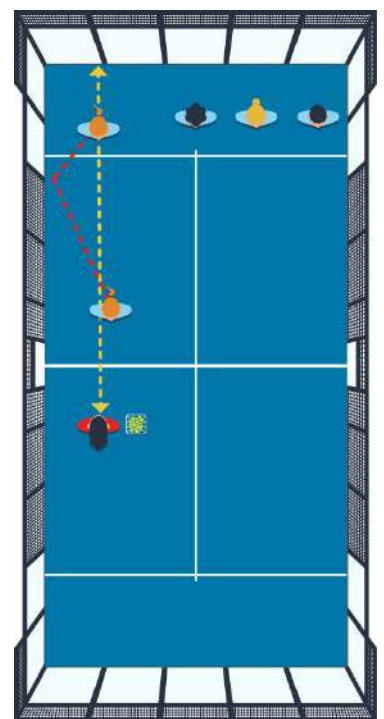
- Courir vers le filet en marche arrière.
- Viser la balle avec sa main libre.
- Laisser passer la balle côté CD ou revers, puis se tourner du côté choisi pour frapper.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en fond de piste face à l'enseignant, dans la moitié droite de la piste. Les autres joueurs sont placés en fond de piste dans le côté gauche.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du terrain, au filet.
- L'enseignant envoie une balle en smash.

DÉROULEMENT :

- Au moment où l'enseignant prépare son smash, le joueur doit avancer en diagonale le plus possible vers la grille latérale et se placer dos à la grille.
- Quand l'enseignant smash la balle, l'élève recule dos au filet en visant la balle avec son bras libre.
- L'élève décide, selon la balle en jeu, de tourner sur soi pour jouer en CD ou en revers.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se tourner au moment du smash de l'enseignant.
- Regarder la balle par-dessus son épaule.
- Placer un appui fléchi vers l'avant.
- Se tourner rapidement et attendre le bon moment pour décider de frapper la balle.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant smash une balle, sur la paroi du fond, qui ne rebondit pas après la moitié de la piste.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant smash une balle, sur la paroi du fond, qui rebondit après la moitié de la piste.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE - 5 / 7



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité en partant de la position d'attente, en zone de défense à gauche de la piste, à relancer le smash envoyé par l'enseignant, après rebond sur la paroi du fond. Capacité à se déplacer en marche arrière avec précision et vitesse et à frapper la balle au bon moment.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir à renvoyer 3 smashes de suite, après rebond, en réalisant correctement le geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

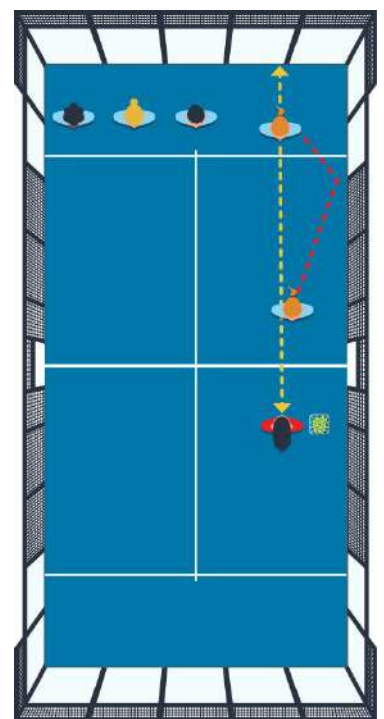
- Courir vers le filet en marche arrière.
- Viser la balle avec sa main libre.
- Laisser passer la balle côté CD ou revers, puis se tourner du côté choisi pour frapper.

ORGANISATION :

- Le joueur est placé en fond de piste face à l'enseignant, dans la moitié gauche de la piste. Les autres joueurs sont placés en fond de piste dans le côté droit.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du terrain, au filet.
- L'enseignant envoie une balle en smash.

DÉROULEMENT :

- Au moment où l'enseignant prépare son smash, le joueur doit avancer en diagonale le plus possible vers la grille latérale et se placer dos à la grille.
- Quand l'enseignant smash la balle, l'élève recule dos au filet en visant la balle avec son bras libre.
- L'élève décide, selon la balle en jeu, de tourner sur soi pour jouer en CD ou en revers.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se tourner au moment du smash de l'enseignant.
- Regarder la balle par-dessus son épaule.
- Placer un appui fléchi vers l'avant.
- Se tourner rapidement et attendre le bon moment pour décider de frapper la balle.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant smash une balle, sur la paroi du fond, qui ne rebondit pas après la moitié de la piste.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant smash une balle, sur la paroi du fond, qui rebondit après la moitié de la piste.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE - 6 / 7

★★★★★



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

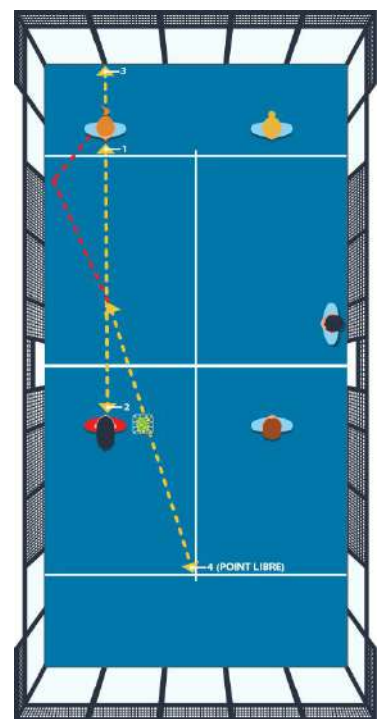
Capacité à relancer un smash qui rebondit sur la paroi du fond puis à engager ensuite un échange.

ORGANISATION :

- L'enseignant et un élève sont placés d'un côté de la piste, au filet, chacun dans sa moitié.
- De l'autre côté, 2 joueurs sont en position de défense, chacun dans sa moitié de terrain.
- Le 4e joueur tourne avec le joueur qui est à côté de l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant met en jeu une balle que le joueur renvoie en lob.
- L'enseignant smash doucement la balle et à partir de ce moment le point est libre.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange pendant lequel les joueurs en défense jouent au moins un coup en retour de vitre, chacun.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Anticiper le smash adverse en se plaçant un pied de chaque côté de la ligne de service, avec les épaules perpendiculaires au filet (CD ou revers selon la balle en jeu).
- Comprendre que si l'enseignant fait une feinte et ne smash pas, le joueur le plus reculé doit aller à la balle pour jouer un coup qui redonne du temps ou une contre attaque pour prendre le filet.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se tourner au moment du smash de l'enseignant.
- Regarder la balle par-dessus son épaule.
- Placer un appui fléchi vers l'avant.
- Se tourner rapidement et attendre le bon moment pour décider de frapper la balle.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant smash sur le joueur qui lobe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant smash sur le joueur de son choix.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE - 7 / 7



VERS
BANDEJA
DÉFENSIVE

APRÈS LA PAROI

APRÈS SMASH ADVERSE

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

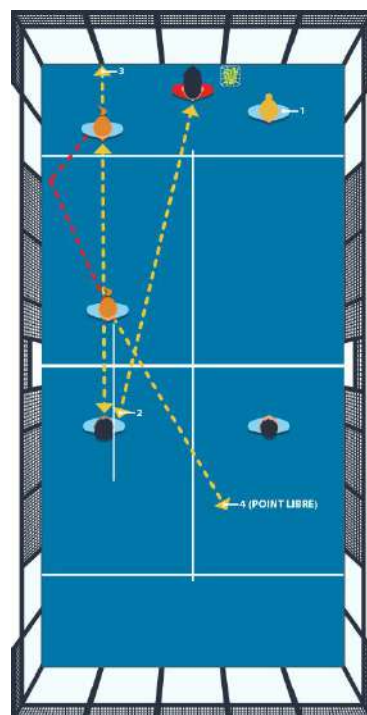
Capacité à jouer un point, avec d'un côté les joueurs qui smashent et de l'autre côté les joueurs qui remettent les balles en sortie de vitres.

ORGANISATION :

- 2 joueurs sont placés d'un côté de la piste au filet, chacun dans sa moitié de terrain.
- 2 joueurs sont placés de l'autre côté de la piste en zone de défense, chacun dans sa moitié de terrain.
- L'enseignant met en jeu par un lob.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie un lob peu profond.
- Les joueurs qui smashent, jouent doucement puis reculent, pour être en défense et jouer le coup suivant en lob.
- Pendant l'échange les joueurs passent régulièrement d'un rôle d'attaquant à un rôle de défenseur, avec la même balle en jeu.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange entre élèves avec 4 smashes.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Anticiper le smash adverse en se plaçant un pied de chaque côté de la ligne de service, avec les épaules perpendiculaires au filet (CD ou revers selon la balle en jeu).
- Comprendre que si l'enseignant fait une feinte et ne smash pas, le joueur le plus reculé doit aller à la balle pour jouer un coup qui redonne du temps ou une contre attaque pour prendre le filet.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se tourner au moment du smash de l'enseignant.
- Regarder la balle par-dessus son épaule.
- Placer un appui fléchi vers l'avant.
- Se tourner rapidement et attendre le bon moment pour décider de frapper la balle.

SIMPLIFICATION :

- Les lobs ne sont ni profonds ni hauts.

COMPLEXIFICATION :

- Les lobs sont hauts et profonds.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
APRÈS SMASH
ADVERSE



JEU AÉRIEN

BANDEJA DÉFENSIVE - 1 / 6



JEU AÉRIEN

BANDEJA DÉFENSIVE

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

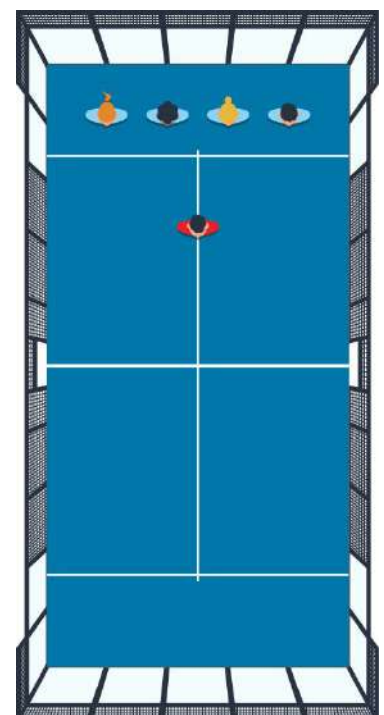
Capacité à reproduire les 4 phases de la bandeja défensive de contrôle sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA DÉFENSIVE - 2 / 6



JEU AÉRIEN

BANDEJA DÉFENSIVE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

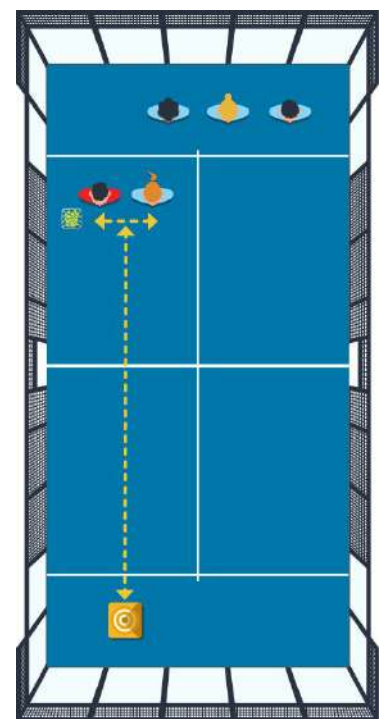
Capacité, depuis la position de fin préparation du coup, à frapper une bandeja défensive, droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé à 4m du filet en position d'attente.
- L'enseignant est placé sur le côté de l'élève pour lancer la balle à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant lance la balle sur le côté de l'élève, à 1m au dessus de sa tête.
- Avec la voix, l'enseignant oriente l'élève pour qu'il s'ajuste par rapport à la balle.
- Au signal sonore, l'élève frappe la balle sur le côté au dessus de sa tête.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en bandeja défensive, droit devant en direction de la cible en réalisant le bon geste complet.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Se mettre à bonne distance de la balle (sur le côté et devant soi).
- Être de 3/4 face au filet, en préparation.
- Suivre la balle avec les yeux.
- Lever le talon du pied arrière à la frappe, avec l'intention de continuer de courir vers le filet.
- Frapper avec puissance pour que la balle ait un rebond haut sur la vitre.
- Éviter de frapper la balle vers le haut pour ne pas trop faire rebondir la balle au sol.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer avec la raquette haute et le coude à hauteur des épaules.
- Frapper au dessus de la tête et sur le côté du corps.
- Placer son bras libre tendu, à hauteur des yeux, pendant la préparation et avant la frappe le descendre pour pouvoir commencer la rotation des épaules et du bassin.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Frapper la balle à plat ou avec la raquette légèrement ouverte.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle pour que l'élève ne se déplace pas avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle éloignée du joueur pour l'obliger à se déplacer.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA DÉFENSIVE - 3 / 6



JEU AÉRIEN

BANDEJA DÉFENSIVE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à partir de la position d'attente à s'ajuster par rapport à la balle et à frapper une bandeja défensive avec un point d'impact haut, droit devant en direction de la cible, sans que la balle ne rebondisse sur la paroi du fond.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en bandeja défensive, droit devant en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

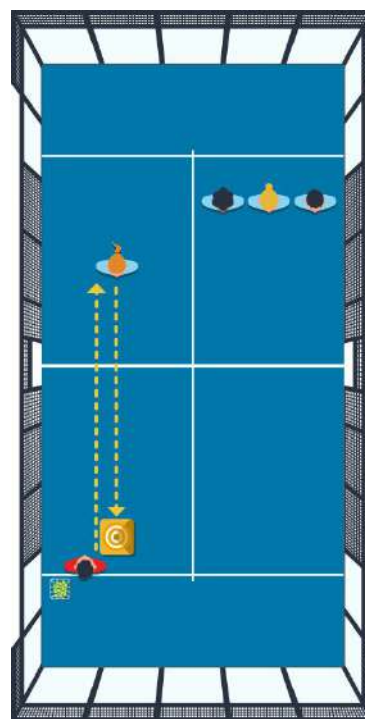
- Se mettre à bonne distance de la balle (sur le côté et devant soi).
- Être de 3/4 face au filet, en préparation.
- Suivre la balle avec les yeux.
- Lever le talon du pied arrière à la frappe, avec l'intention de continuer de courir vers le filet.
- Frapper avec puissance pour que la balle ait un rebond haut sur la vitre.
- Éviter de frapper la balle vers le haut pour ne pas trop faire rebondir la balle au sol.

ORGANISATION :

- L'élève est placé à 2 m du filet en position d'attente.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, sur la ligne de service. Il envoie des lobs avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, aide, par la voix, le joueur à déclencher la préparation, à se déplacer.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et réaliser correctement le geste.
- Juste après sa frappe, le joueur doit aller vers le filet.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer avec la raquette haute et le coude à hauteur des épaules.
- Frapper au dessus de la tête et sur le côté du corps.
- Viser la balle avec la main libre et avant la frappe la descendre pour pouvoir commencer la rotation des épaules et du bassin.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Frapper la balle à plat ou avec la raquette légèrement ouverte.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance des balles lentes pour donner le temps au joueur de passer de la position d'attente à la préparation du coup.
- L'enseignant envoie des balles proches de l'élève pour qu'il se déplace peu avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles loin sur le côté du joueur pour l'obliger à faire de grands déplacements.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA DÉFENSIVE - 4 / 6



JEU AÉRIEN

BANDEJA DÉFENSIVE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à partir de la position d'attente à s'ajuster par rapport à la balle et à frapper une bandeja défensive avec un point d'impact haut, en diagonale en direction de la cible. Capacité à faire rebondir la balle sur la paroi latérale ou la grille métallique avec la force qui l'empêche de rebondir ensuite sur la paroi du fond.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite, en bandeja défensive, en diagonale en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

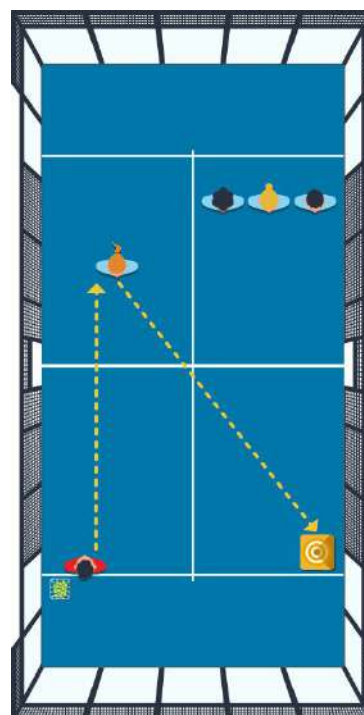
- Se mettre à bonne distance de la balle (sur le côté et devant soi).
- Être de 3/4 face au filet, en préparation.
- Suivre la balle avec les yeux.
- Lever le talon du pied arrière à la frappe, avec l'intention de continuer de courir vers le filet.
- Éviter de frapper la balle vers le haut pour ne pas trop faire rebondir la balle au sol.

ORGANISATION :

- L'élève est placé à 2 m du filet en position d'attente.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, sur la ligne de service. Il envoie des lobs avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, aide, par la voix, le joueur à déclencher la préparation, à se déplacer.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et réaliser correctement le geste.
- Juste après sa frappe, le joueur doit aller vers le filet.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer avec la raquette haute et le coude à hauteur des épaules.
- Frapper au dessus de la tête et sur le côté du corps.
- Viser la balle avec la main libre et avant la frappe la descendre pour pouvoir commencer la rotation des épaules et du bassin.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Frapper la balle à plat ou avec la raquette légèrement ouverte.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance des balles lentes pour donner le temps au joueur de passer de la position d'attente à la préparation du coup.
- L'enseignant envoie des balles proches de l'élève pour qu'il se déplace peu avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles loin sur le côté du joueur pour l'obliger à faire de grands déplacements.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA DÉFENSIVE - 5 / 6



JEU AÉRIEN

BANDEJA DÉFENSIVE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

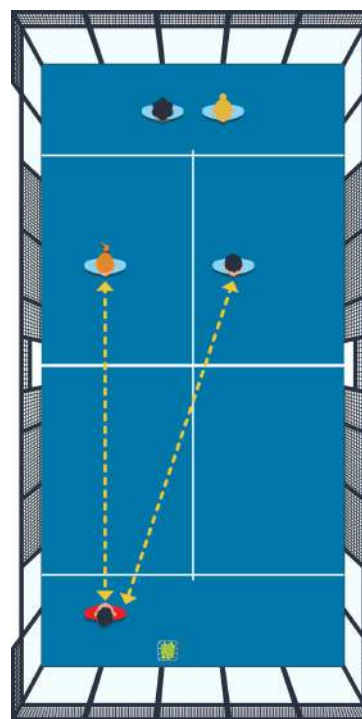
Capacité à maintenir un échange en contrôle avec l'enseignant, en jouant des bandejas défensives qui ne touchent pas la paroi du fond ou qui rebondissent sous la ceinture du défenseur pour éviter une contre attaque.

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté du filet, dans un coin de la piste.
- Les 4 joueurs sont de l'autre côté du filet.
- 2 joueurs sont au filet, chacun dans sa moitié de terrain.
- Les 2 autres joueurs attendent leur tour en fond de piste.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant joue des lobs alternativement sur le joueur de droite et de gauche.
- Les joueurs jouent des bandejas défensives dans la direction de l'enseignant en essayant de ne pas trop faire rebondir la balle.
- Toutes les 2 min, les joueurs changent de rôle.
- L'enseignant se placera à droite et à gauche de la piste pour que tous les joueurs jouent des bandejas longs de paroi et en diagonale.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange pendant lequel chaque joueur joue 2 bandejas défensives avec succès.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Jouer doucement pour éviter un rebond trop haut sur la paroi.
- A l'impact les épaules sont face au filet et le pied gauche s'ouvre.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se replacer près du filet juste après avoir joué la bandeja.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant joue des lobs faciles à relancer en bandeja.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant jouent des lobs plus hauts et plus profonds.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA DÉFENSIVE - 6 / 6



VERS
BANDEJA
VIBORA

JEU AÉRIEN

BANDEJA DÉFENSIVE

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

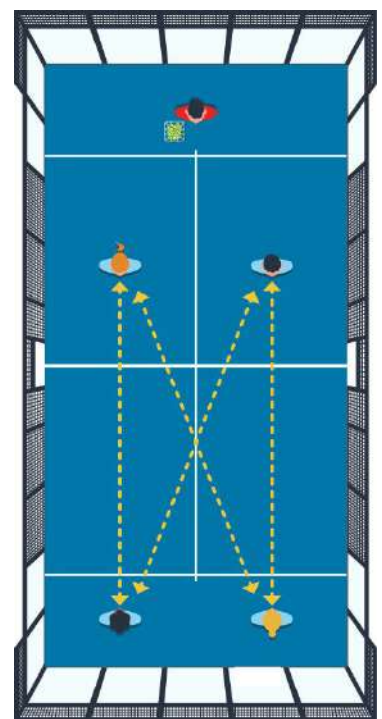
Capacité à maintenir un échange le plus long possible, en contrôle, entre élèves, en jouant des bandejas défensives qui rebondissent sous la ceinture du défenseur.

ORGANISATION :

- 2 joueurs sont placés d'un côté de la piste au filet, chacun dans sa moitié de terrain.
- 2 joueurs sont placés de l'autre côté de la piste en zone de défense, chacun dans sa moitié de terrain.
- L'enseignant est placé derrière les joueurs au filet.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs en défense jouent toujours des lobs.
- Les joueurs au filet jouent des bandejas de défense.
- L'enseignant met en jeu sur les joueurs en défense.
- Si les joueurs au filet laissent passer un lob alors les rôles des joueurs s'inversent pendant l'échange.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange pendant lequel il y aura au moins 4 lobs et 4 bandejas défensives et pendant lequel chaque joueur aura frappé au moins 2 balles.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Frapper en basculant vers l'avant.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se replacer près du filet juste après avoir joué la bandeja.
- Jouer des bandejas qui ne rebondissent pas trop.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des bandejas lentes en direction des parois du fond.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des bandejas agressives en direction des parois latérales.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
BANDEJA
DÉFENSIVE



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA - 1 / 9



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

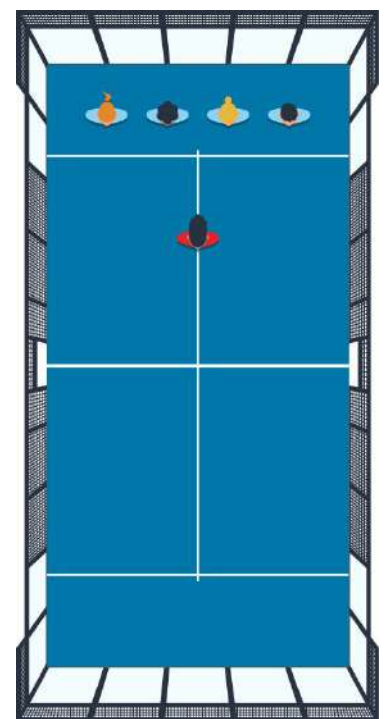
Capacité à reproduire les 4 phases de la bandeja et de la vibora sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

BANDEJA

VIBOJA

Cliquez sur l'un des coups  pour visualiser les photos.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA - 1 / 9



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA **BANDEJA**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



6



7



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide **en ligne**.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA - 1 / 9



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA **VIBOJA**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



6



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA - 2 / 9



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position de fin préparation du coup, à frapper une bandeja, droit devant en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en bandeja droit devant en direction de la cible en réalisant le bon geste complet.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

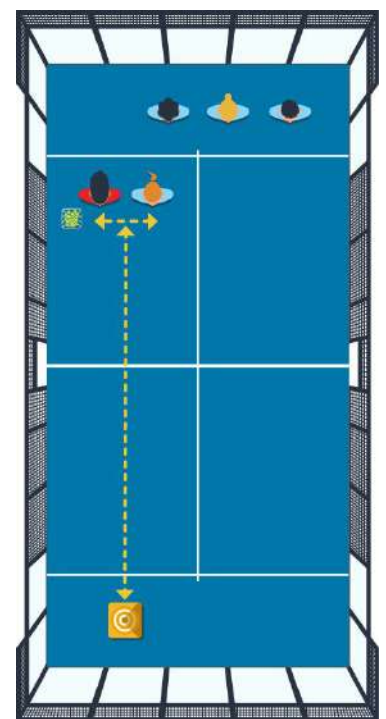
- Utiliser la bandeja avec l'objectif de maintenir l'adversaire au fond de la piste.
- Chercher un rebond de balle bas qui empêche l'adversaire de monter au filet.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Frapper la balle sur le côté (à 5h) pour donner un effet slicé avec peu de rebond.

ORGANISATION :

- L'élève est placé à 4m du filet en position d'attente.
- L'enseignant est placé sur le côté de l'élève pour lancer la balle à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant lance la balle sur le côté de l'élève, à 1m au dessus de sa tête.
- Avec la voix, l'enseignant oriente l'élève pour qu'il s'ajuste par rapport à la balle.
- Au signal sonore, l'élève frappe la balle sur le côté au dessus de sa tête.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer avec la raquette haute et le coude à hauteur des épaules.
- Frapper la balle entre les yeux et le haut de la tête et sur le côté du corps.
- Garder le bras fléchi et la raquette haute pendant la préparation.
- Prendre la prise de revers pour pouvoir donner un effet latéral à la balle, à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle pour que l'élève ne se déplace pas avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle éloignée du joueur pour l'obliger à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA - 3 / 9



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

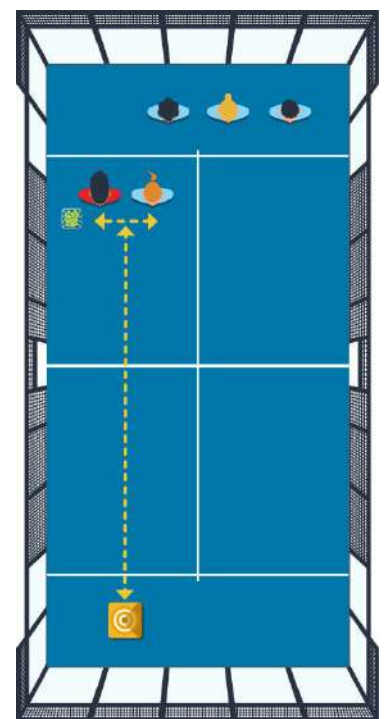
Capacité, depuis la position de fin préparation du coup, à frapper une vibora, droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé à 4m du filet en position d'attente.
- L'enseignant est placé sur le côté de l'élève pour lancer la balle à la main.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant lance la balle sur le côté de l'élève, à 1m au dessus de sa tête.
- Avec la voix, l'enseignant oriente l'élève pour qu'il s'ajuste par rapport à la balle.
- Au signal sonore, l'élève frappe la balle sur le côté au dessus de sa tête.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en vibora droit devant en direction de la cible en réalisant le bon geste complet.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Frapper la balle au dessus de la tête.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Frapper la balle sur le côté (à 3h) pour donner un effet slicé avec peu de rebond.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer avec la raquette haute et le coude à hauteur des épaules.
- Frapper au dessus de la tête et sur le côté du corps.
- Garder le bras fléchi pendant la préparation.
- Prendre la prise de revers pour pouvoir donner un effet latéral à la balle, à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle pour que l'élève ne se déplace pas avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle éloignée du joueur pour l'obliger à se déplacer.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA - 4 / 9



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à partir de la position d'attente à s'ajuster par rapport à la balle et à frapper une bandeja, droit devant en direction de la cible, avec peu de rebond sur la paroi du fond.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite en bandeja, droit devant en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

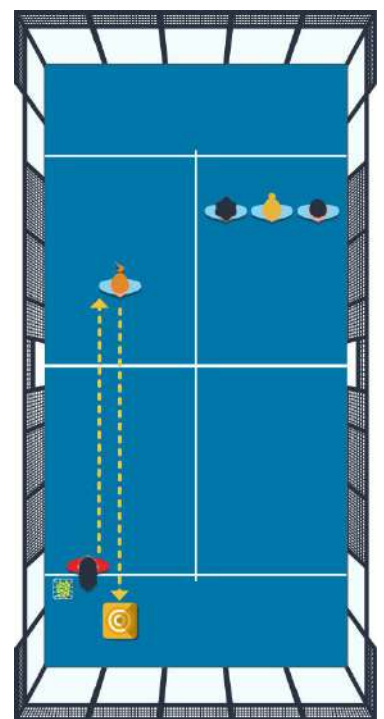
- Utiliser la bandeja avec l'objectif de maintenir l'adversaire au fond de la piste.
- Chercher un rebond de balle bas qui empêche l'adversaire de monter au filet.

ORGANISATION :

- L'élève est placé à 2 m du filet en position d'attente.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, sur la ligne de service. Il envoie des lobs avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, aide, par la voix, le joueur à déclencher la préparation, à se déplacer.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et réaliser correctement le geste.
- Juste après sa frappe, le joueur doit aller vers le filet.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer avec la raquette haute et le coude à hauteur des épaules.
- Frapper la balle entre les yeux et le haut de la tête et sur le côté du corps.
- Garder le bras semi fléchi et la raquette haute au dessus de la tête, pendant la préparation.
- Finir son geste autour du cou.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance des balles lentes pour donner le temps au joueur de passer de la position d'attente à la préparation du coup.
- L'enseignant envoie des balles proches de l'élève pour qu'il se déplace peu avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles loin sur le côté du joueur pour l'obliger à faire de grands déplacements.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA - 5 / 9



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à partir de la position d'attente à s'ajuster par rapport à la balle et à frapper une bandeja, en diagonale, en direction de la cible, avec peu de rebond sur la paroi du fond.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite en bandeja, en diagonale en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

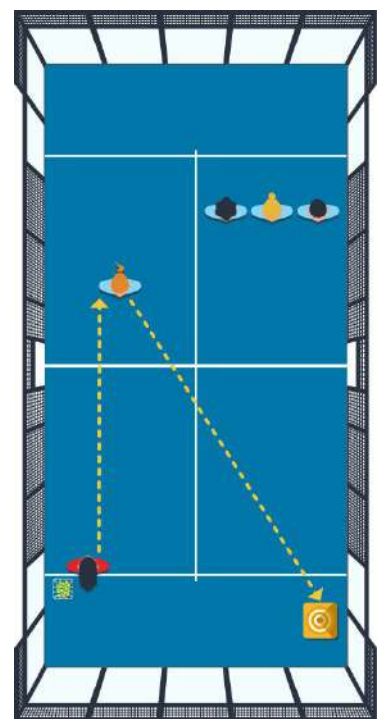
- Utiliser la bandeja avec l'objectif de maintenir l'adversaire au fond de la piste.
- Chercher un rebond de balle bas qui empêche l'adversaire de monter au filet.

ORGANISATION :

- L'élève est placé à 2 m du filet en position d'attente.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, sur la ligne de service. Il envoie des lobs avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, aide, par la voix, le joueur à déclencher la préparation, à se déplacer.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et réaliser correctement le geste.
- Juste après sa frappe, le joueur doit aller vers le filet.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer avec la raquette haute et le coude à hauteur des épaules.
- Frapper la balle entre les yeux et le haut de la tête et sur le côté du corps.
- Garder le bras semi fléchi et la raquette haute au dessus de la tête, pendant la préparation.
- Finir son geste autour du cou.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance des balles lentes pour donner le temps au joueur de passer de la position d'attente à la préparation du coup.
- L'enseignant envoie des balles proches de l'élève pour qu'il se déplace peu avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles loins sur le côté du joueur pour l'obliger faire de grands déplacements.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA - 6 / 9



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

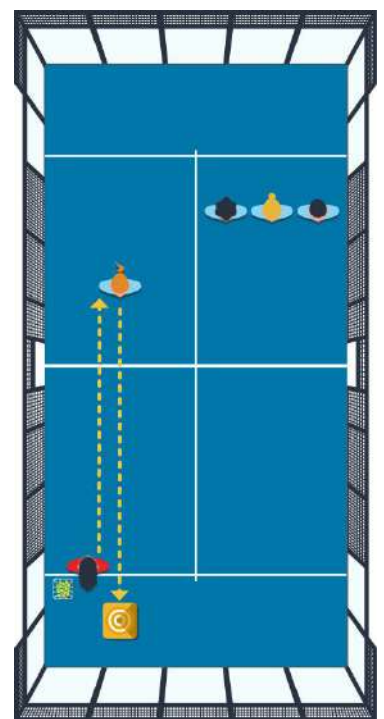
Capacité à partir de la position d'attente à s'ajuster par rapport à la balle et à frapper une vibora, droit devant en direction de la cible, avec peu de rebond sur la paroi.

ORGANISATION :

- L'élève est placé à 2 m du filet en position d'attente.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, sur la ligne de service. Il envoie des lobs avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, aide, par la voix, le joueur à déclencher la préparation, à se déplacer.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et réaliser correctement le geste.
- Juste après sa frappe, le joueur doit aller vers le filet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite en vibora, droit devant en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Utiliser la vibora avec l'objectif de maintenir l'adversaire au fond de la piste.
- Chercher un rebond de balle bas qui empêche l'adversaire de monter au filet.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer avec la raquette derrière la tête, le coude à hauteur des épaules pour jouer.
- Frapper la balle juste au dessus de la tête et sur le côté du corps.
- Fléchir le bras en préparation.
- Finir son geste sous le niveau des épaules.
- Utiliser une prise revers pour frapper la balle avec un effet latéral.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance des balles lentes pour donner le temps au joueur de passer de la position d'attente à la préparation du coup.
- L'enseignant envoie des balles proches de l'élève pour qu'il se déplace peu avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles loins sur le côté du joueur pour l'obliger faire de grands déplacements.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA - 7 / 9



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à partir de la position d'attente à s'ajuster par rapport à la balle et à frapper une vibora, en diagonale en direction de la cible, avec peu de rebond sur la paroi.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 balles de suite en vibora, en diagonale en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

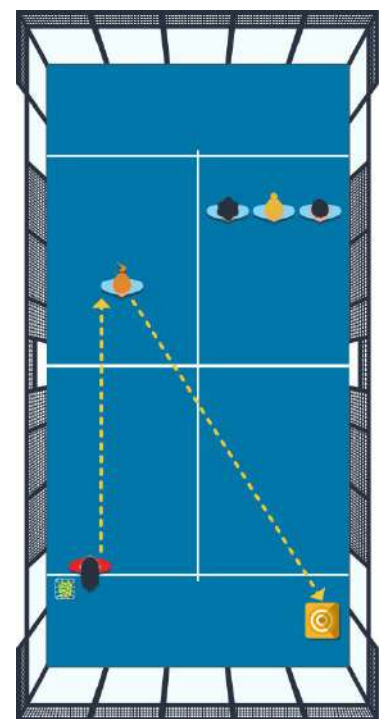
- Utiliser la vibora avec l'objectif de maintenir l'adversaire au fond de la piste.
- Chercher un rebond de balle bas qui empêche l'adversaire de monter au filet.

ORGANISATION :

- L'élève est placé à 2 m du filet en position d'attente.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, sur la ligne de service. Il envoie des lobs avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant, placé de l'autre côté du filet, aide, par la voix, le joueur à déclencher la préparation, à se déplacer.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et réaliser correctement le geste.
- Juste après sa frappe, le joueur doit aller vers le filet.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer avec la raquette derrière la tête, le coude à hauteur des épaules pour jouer.
- Frapper la balle juste au dessus de la tête et sur le côté du corps.
- Fléchir le bras en préparation.
- Finir son geste sous le niveau des épaules.
- Utiliser une prise revers pour frapper la balle avec un effet latéral.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance des balles lentes pour donner le temps au joueur de passer de la position d'attente à la préparation du coup.
- L'enseignant envoie des balles proches de l'élève pour qu'il se déplace peu avant la frappe.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie des balles loins sur le côté du joueur pour l'obliger faire de grands déplacements.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA - 8 / 9



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

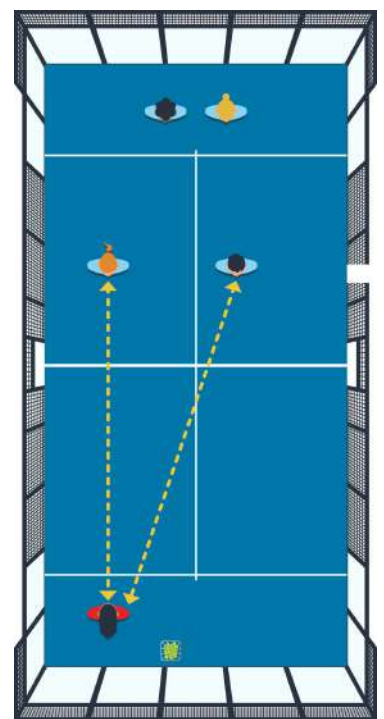
Capacité à maintenir un échange en contrôle avec l'enseignant, en jouant des bandejas et viboras qui rebondissent peu sur les parois (sous la ceinture du défenseur pour éviter une contre attaque).

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté du filet, dans un coin de la piste.
- Les 4 joueurs sont de l'autre côté du filet.
- 2 joueurs sont au filet, chacun dans sa moitié de terrain.
- Les 2 autres joueurs attendent leur tour en fond de piste.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant joue des lobs alternativement sur le joueur de droite et de gauche.
- Les joueurs jouent des bandejas ou des viboras dans la direction de l'enseignant en essayant de ne pas trop faire rebondir la balle.
- Toutes les 2 min, les joueurs changent de rôle.
- L'enseignant se placera à droite et à gauche de la piste pour que tous les joueurs jouent des bandejas et viboras long de paroi et en diagonale.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange pendant lequel chaque joueur joue 2 bandejas et/ou viboras avec succès.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Éviter de frapper trop fort pour gagner en régularité.
- Choisir de jouer une vibora sur les balles faciles à attaquer.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se replacer près du filet juste après avoir joué la bandeja.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant joue des lobs faciles à relancer en bandeja.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant joue des lobs plus hauts et plus profonds.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE DE TRANSITION

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA - 9 / 9



VERS
ZONE
D'ATTAQUE

JEU AÉRIEN

BANDEJA VIBORA

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

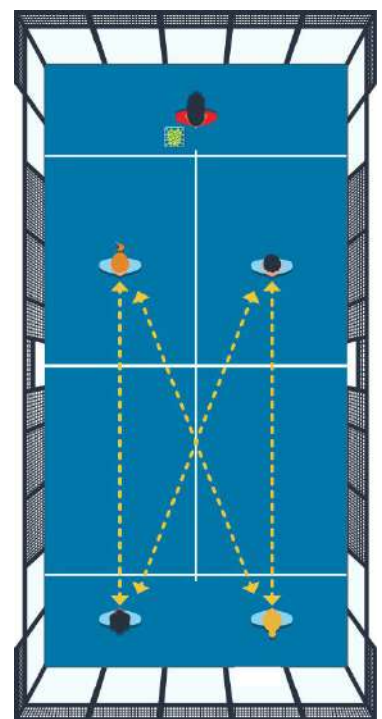
Capacité à maintenir un échange le plus long possible, en contrôle, entre élèves, en jouant des bandejas et viboras qui rebondissent sous la ceinture des défenseurs.

ORGANISATION :

- 2 joueurs sont placés d'un côté de la piste au filet, chacun dans sa moitié de terrain.
- 2 joueurs sont placés de l'autre côté de la piste en zone de défense, chacun dans sa moitié de terrain.
- L'enseignant est placé derrière les joueurs au filet.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs en défense jouent toujours des lobs.
- Les joueurs au filet jouent des bandejas ou des viboras.
- L'enseignant met en jeu sur les joueurs en défense.
- Si les joueurs au filet laissent passer un lob alors les rôles des joueurs s'inversent pendant l'échange.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange pendant lequel il y aura au moins 4 lobs et 4 bandejas ou viboras et pendant lequel chaque joueur aura frappé au moins 2 balles.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Savoir choisir entre bandeja et vibora selon la balle en jeu.
- Jouer les bandejas en contrôle, sans chercher à faire le point directement.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se replacer près du filet juste après avoir joué la bandeja ou la vibora.
- Se replacer au même niveau que son partenaire.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent plus de bandejas que de viboras en direction des pieds des adversaires.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent plus de viboras que de bandejas de manière agressive.



5. BANQUES D'EXERCICES

PAR CATÉGORIES



5. BANQUES D'EXERCICES ZONE D'ATTAQUE - SOMMAIRE



1. VOLÉES

Volée CD de contrôle



Volée CD d'attaque



Volée de revers de contrôle



Volée de revers d'attaque



2. SMASHS

Smash à plat



Smash lifté sur grille et par 3



Smash lifté sur grille et par 4





5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
ZONE DE
TRANSITION



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE - 1 / 10



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

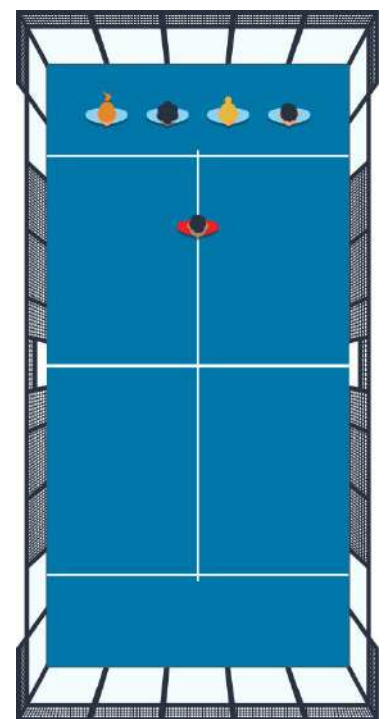
Capacité à reproduire les 4 phases de la volée de CD de contrôle sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE - 2 / 10



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

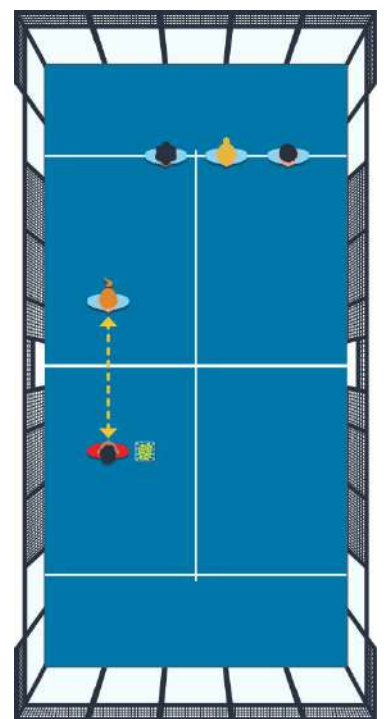
Capacité, depuis la position de fin de préparation à jouer des volées de CD doucement dans les mains de l'enseignant.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position de préparation (position 1) à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur à 2 m maximum du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- A l'annonce du chiffre 2 par l'enseignant, le joueur avance et frappe à plat devant le corps en même temps que l'appui arrière avance.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de CD, doucement dans les mains de l'enseignant en bloquant le poignet à l'impact et sans faire d'accompagnement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir la raquette toujours devant, dans son angle de vision, sans tourner la tête.
- Prendre appui sur la jambe droite (pour un droitier) et passer la jambe gauche devant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les bras presque tendus devant soi en position d'attente.
- Avoir des appuis un peu plus écartés que les épaules en position d'attente.
- Avoir la tête de raquette plus haute que la main, à hauteur de menton en préparation.
- Tourner les épaules en gardant la raquette devant soi.
- Bloquer le poignet à la frappe.
- Aller vers la balle en avançant le pied arrière au moment de l'impact.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance la balle et très lentement et se rapproche du joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant lance la balle à une vitesse rapide et s'éloigne du joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE - 3 / 10



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

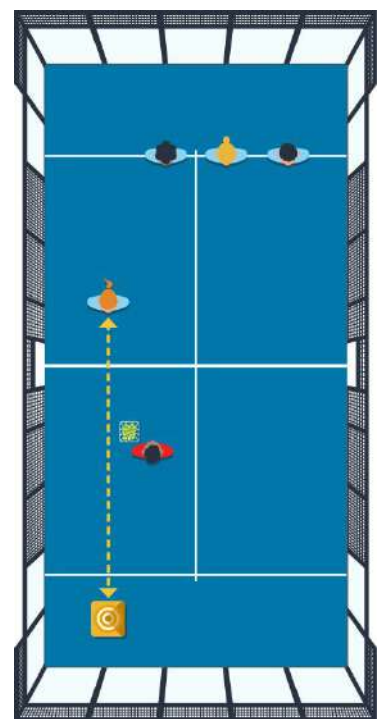
Capacité, depuis la position de fin de préparation, à jouer des volées de CD, droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position de préparation (position 1) à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur à 2 m maximum du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- A l'annonce du chiffre 2 par l'enseignant, le joueur avance et frappe à plat devant le corps en même temps que l'appui arrière avance.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de CD, droit devant en direction de la cible en réalisant le bon geste complet.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir la raquette toujours devant, dans son angle de vision, sans tourner la tête.
- Prendre appui sur la jambe droite (pour un droitier) et passer la jambe gauche devant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les bras presque tendus devant soi en position d'attente.
- Avoir des appuis un peu plus écartés que les épaules en position d'attente.
- Avoir la tête de raquette plus haute que la main, à hauteur de menton en préparation.
- Tourner les épaules en gardant la raquette devant soi.
- Bloquer le poignet à la frappe.
- Aller vers la balle en avançant le pied arrière au moment de l'impact.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance la balle et très lentement et se rapproche du joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant lance la balle à une vitesse rapide et s'éloigne du joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE - 4 / 10



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position d'attente, à jouer des volées de CD doucement dans les mains de l'enseignant.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de CD, doucement dans les mains de l'enseignant, en bloquant le poignet à l'impact et sans faire d'accompagnement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

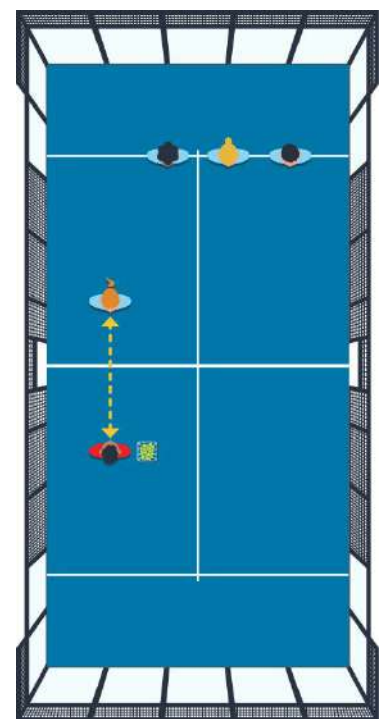
- Maintenir la raquette toujours devant, dans son angle de vision, sans tourner la tête.
- Prendre appui sur la jambe droite (pour un droitier) et passer la jambe gauche devant au moment de la frappe.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur à 2 m maximum du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il avance et frappe à plat devant le corps en même temps que l'appui arrière avance.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les bras presque tendus devant soi en position d'attente.
- Avoir des appuis un peu plus écartés que les épaules en position d'attente.
- Avoir la tête de raquette plus haute que la main, à hauteur de menton en préparation.
- Tourner les épaules en gardant la raquette devant soi.
- Bloquer le poignet à la frappe.
- Aller vers la balle en avançant le pied arrière au moment de l'impact.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance la balle très lentement et se rapproche du joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant lance la balle à une vitesse rapide et s'éloigne du joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE - 5 / 10



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

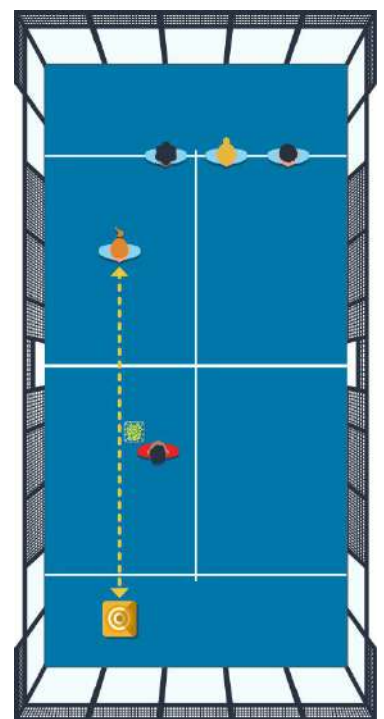
Capacité, depuis la position d'attente, à jouer des volées de CD droit devant, en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur à 2 m maximum du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il avance et frappe à plat devant le corps en même temps que l'appui arrière avance.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de CD, droit devant en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir la raquette toujours devant, dans son angle de vision, sans tourner la tête.
- Prendre appui sur la jambe droite (pour un droitier) et passer la jambe gauche devant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir les bras presque tendus devant soi en position d'attente.
- Avoir des appuis un peu plus écartés que les épaules en position d'attente.
- Avoir la tête de raquette plus haute que la main, à hauteur de menton en préparation.
- Tourner les épaules en gardant la raquette devant soi.
- Bloquer le poignet à la frappe.
- Aller vers la balle en avançant le pied arrière au moment de l'impact.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance la balle très lentement et se rapproche du joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant lance la balle à une vitesse rapide et s'éloigne du joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE - 6 / 10



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

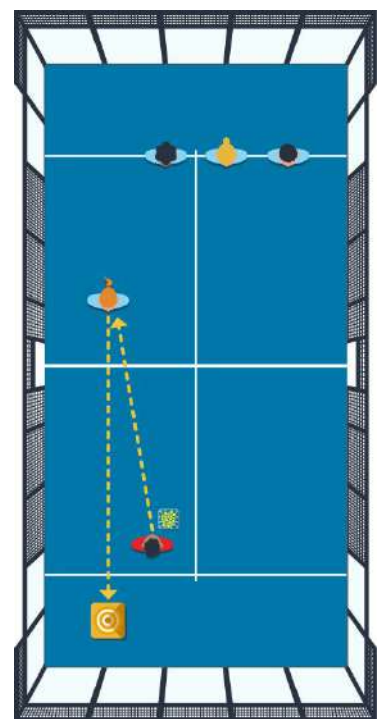
Capacité, depuis la position d'attente, à jouer une volée de CD, droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la raquette au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il avance et frappe devant le corps en même temps que l'appui arrière avance.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de CD, droit devant en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir toujours les talons levés pour avoir le poids du corps sur la pointe des pieds.
- Prendre appui sur la jambe droite (pour un droitier) et passer la jambe gauche devant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Maîtriser la phase 1 avant de passer à la phase 2.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie la balle très lentement pour que le joueur ait plus de temps pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle rapide pour que le joueur ait moins de temps pour s'organiser.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE - 7 / 10



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

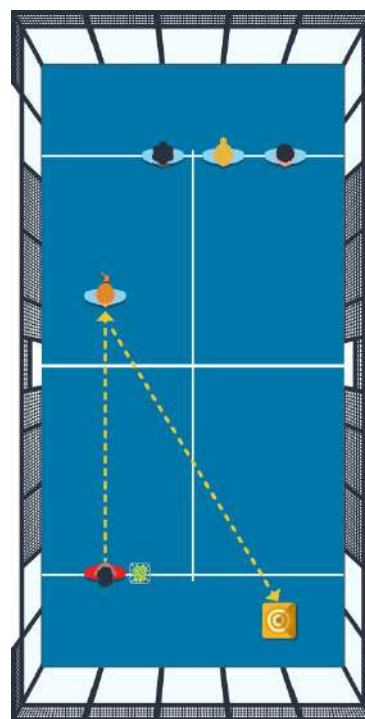
Capacité, depuis la position d'attente, à jouer une volée de CD, en diagonale en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la raquette au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il avance et frappe devant le corps en même temps que l'appui arrière avance.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de CD, en diagonale en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir toujours les talons levés pour avoir le poids du corps sur la pointe des pieds.
- Prendre appui sur la jambe droite (pour un droitier) et passer la jambe gauche devant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Maîtriser la phase 1 avant de passer à la phase 2.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie la balle très lentement pour que le joueur ait plus de temps pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle rapide pour que le joueur ait moins de temps pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE - 8 / 10



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

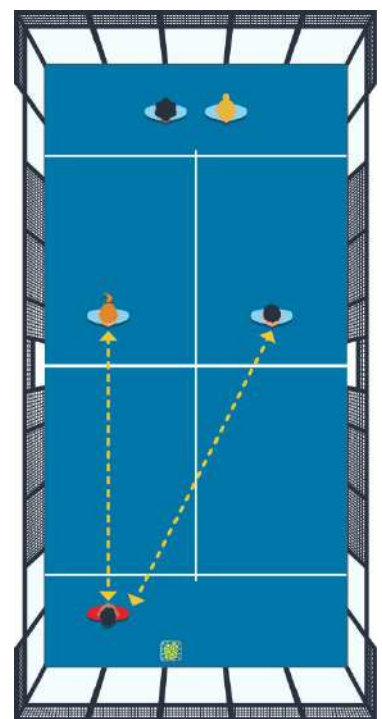
Capacité à maintenir un échange en volées de CD avec contrôle, face à l'enseignant qui est en fond de piste, côté revers.

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté du filet, en zone de défense côté CD. Un temps côté CD puis un autre temps côté revers.
- Les 4 joueurs sont placés dans la même moitié de la piste.

DÉROULEMENT :

- 2 joueurs sont au filet et jouent avec L'enseignant en alternance.
- Ils sont remplacés par les 2 autres joueurs, une fois l'échange fini.
- Les joueurs ne jouent que des volées de CD.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange d'au moins 8 frappes de suite.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'alléger au moment de la frappe de l'enseignant.
- Être bien placé au filet.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer au bon endroit sur la piste pour bien couvrir son terrain.
- Jouer des volées de CD de contrôle et non d'attaque.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant annonce le joueur sur qu'il va jouer pour lui donner le temps d'anticiper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant annonce le joueur sur qui il va jouer sans forcément respecter son annonce.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE - 9 / 10



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

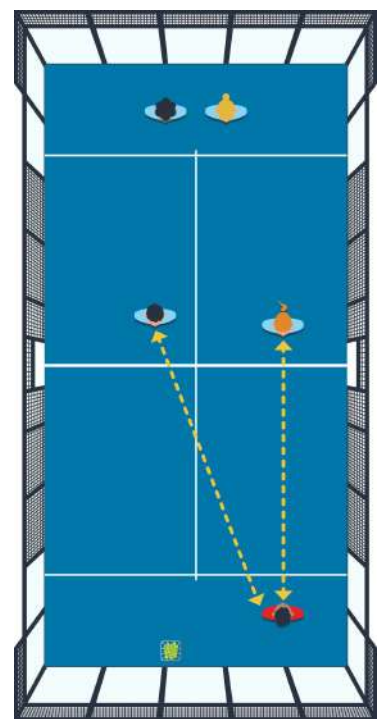
Capacité à maintenir un échange en volées de CD avec contrôle, face à l'enseignant qui est en fond de piste, côté CD.

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté du filet, en zone de défense, côté CD.
- Les 4 joueurs sont placés dans la même moitié de la piste.

DÉROULEMENT :

- 2 joueurs sont au filet et jouent avec l'enseignant en alternance.
- Ils sont remplacés par les 2 autres joueurs, une fois l'échange fini.
- Les joueurs ne jouent que des volées de CD.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange d'au moins 8 frappes de suite.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'alléger au moment de la frappe de l'enseignant.
- Être bien placé au filet.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer au bon endroit sur la piste pour bien couvrir son terrain.
- Jouer des volées de CD de contrôle et non d'attaque.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant annonce le joueur sur qu'il va jouer pour lui donner le temps d'anticiper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant annonce le joueur sur qui il va jouer sans forcément respecter son annonce.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE - 10 / 10



VERS
VOLÉE CD
D'ATTAQUE

VOLÉES

VOLÉE CD CONTRÔLE

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

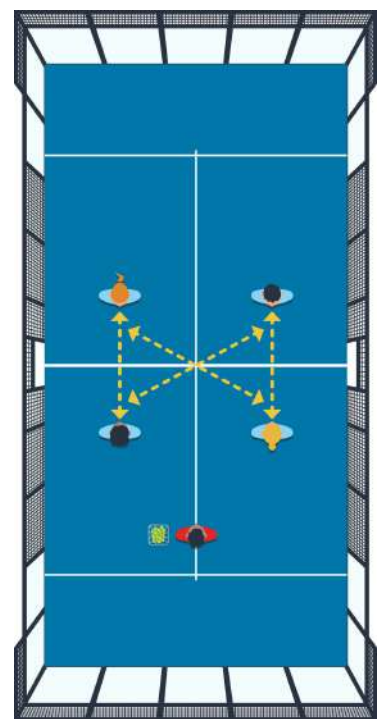
Capacité à maintenir un échange en volées de CD, avec contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- 2 joueurs sont de chaque côté du filet.
- Ils sont chacun à 2 m du filet.
- L'enseignant est placé derrière une des 2 paires.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs jouent un échange en volée volée, en contrôle.
- L'enseignant envoie une balle quand l'échange est fini.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 8 volées de CD de suite.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être toujours sur la pointe des pieds.
- S'alléger au moment de la frappe adverse.
- Placer la raquette au centre de son corps, en position d'attente.
- Orienter le corps dans la direction de la cible.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire des volées avec des préparations courtes.
- Faire peu d'accompagnement après la frappe.
- Maintenir la raquette toujours devant soi, dans son angle de vision, sans tourner la tête.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant impose la direction des balles entre les joueurs.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
VOLÉE CD
CONTRÔLE



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE - 1 / 8



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

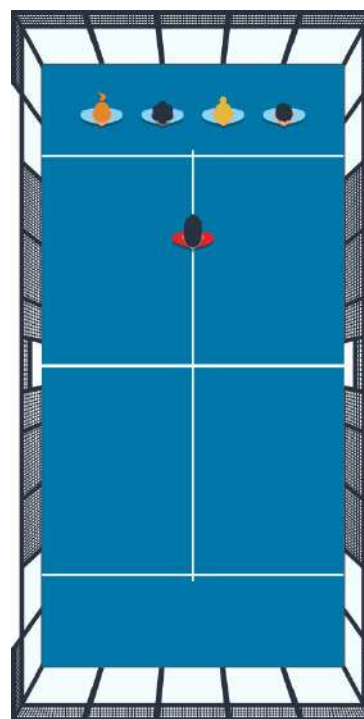
Capacité à reproduire les 4 phases de la volée de CD d'attaque sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

À PLAT

COUPÉ

Cliquez sur l'un des coups



pour visualiser les photos.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE - 1 / 8



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE À PLAT

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE - 1 / 8



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE **COUPÉ**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide **en ligne**.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE - 2 / 8



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à jouer une volée de CD d'attaque à plat, droit devant, avec un rebond après la paroi que l'adversaire ne peut renvoyer.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de CD d'attaque, droit devant en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

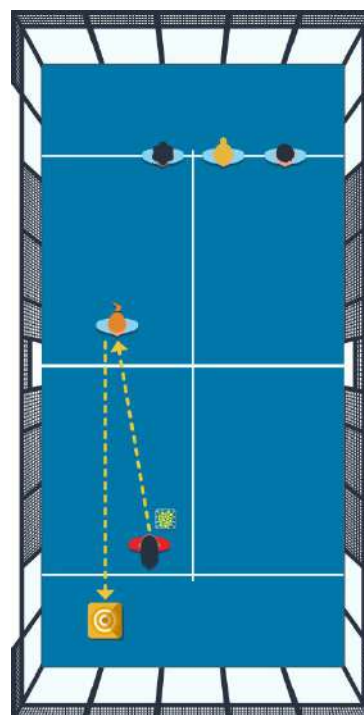
- Frapper de haut en bas.
- Ecarter les bras à la frappe.
- Tourner les épaules à la frappe, pour gagner en puissance.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'entraîneur est placé de l'autre côté du filet, face au joueur.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la raquette au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il avance et frappe une volée de CD d'attaque à plat pour que la balle, après le rebond sur la paroi, revienne le plus près du filet.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer avec une raquette à hauteur de la tête.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Aller vers la balle, pour la frapper, si la balle n'est pas très rapide.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie la balle très lentement et haute pour que le joueur ait plus de temps pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle rapide et haute pour que le joueur ait moins de temps pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE - 3 / 8



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à jouer une volée de CD d'attaque à plat, en diagonale, avec un rebond après la paroi que l'adversaire ne peut renvoyer.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de CD d'attaque, en diagonale en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

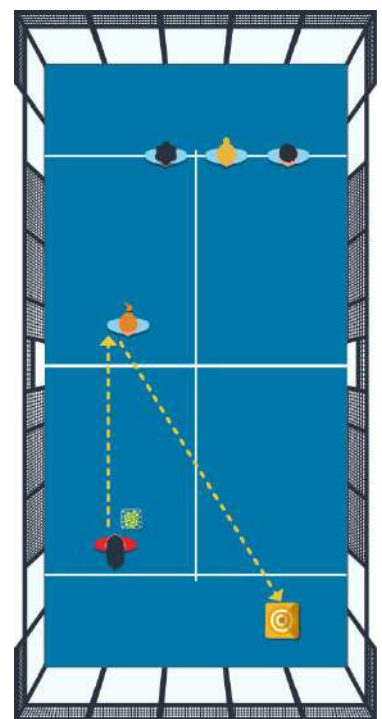
- Frapper de haut en bas.
- Ecarter les bras à la frappe. Tourner les épaules à la frappe. pour gagner en puissance.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la raquette au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il avance et frappe une volée de CD d'attaque à plat pour que la balle, après le rebond sur la paroi, revienne le plus près du filet.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Préparer avec une raquette à hauteur de la tête.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Aller vers la balle, pour la frapper, si la balle n'est pas très rapide.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie la balle très lentement et haute pour que le joueur ait plus de temps pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle rapide et haute pour que le joueur ait moins de temps pour s'organiser.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE



MOTRICITÉ



DÉFENSE



TRANSITION



ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE - 4 / 8



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

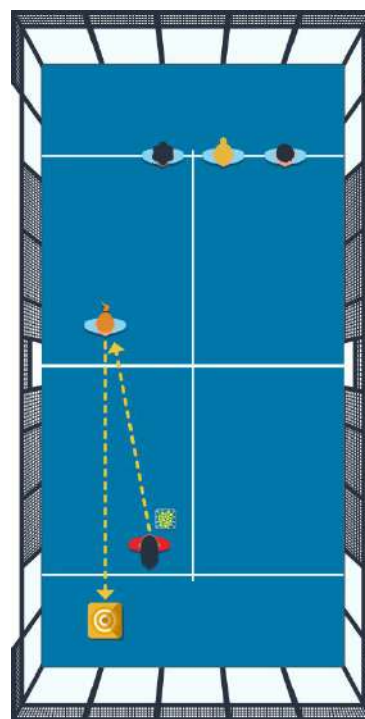
Capacité depuis la position d'attente à jouer une volée de CD d'attaque coupée, droit devant en direction de la cible, en transférant le poids du corps d'une jambe sur l'autre, avec un rebond le plus bas possible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'entraîneur est placé de l'autre côté du filet, face au joueur.

DÉROULEMENT :

- L'entraîneur envoie la balle à la raquette au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il frappe une volée de CD d'attaque coupée, devant son corps, en avançant.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de CD d'attaque coupée, droit devant en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder les talons soulevés en mettant le poids du corps sur la pointe des pieds.
- Passer le poids du corps de la jambe arrière à la jambe avant à la frappe.
- Finir le geste avec la raquette ouverte pour donner un effet coupé.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Tourner les épaules et passer le poids du corps vers le pied avant à la frappe.
- Garder la tête de raquette ouverte.
- Frapper de haut en bas avec la tête de raquette qui va dans la direction de la cible.

SIMPLIFICATION :

- L'entraîneur envoie la balle très lentement pour que le joueur ait plus de temps pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'entraîneur envoie une balle rapide pour que le joueur ait moins de temps pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE - 5 / 8



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité depuis la position d'attente à jouer une volée de CD d'attaque coupée, en diagonale en direction de la cible, en transférant le poids du corps d'une jambe sur l'autre, avec un rebond le plus bas possible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de CD d'attaque coupée, en diagonale en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

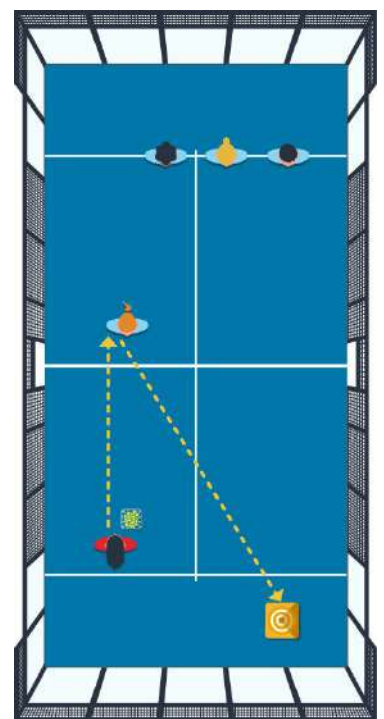
- Garder les talons soulevés en mettant le poids du corps sur la pointe des pieds.
- Passer le poids du corps de la jambe arrière à la jambe avant à la frappe.
- Finir le geste avec la raquette ouverte pour donner un effet coupé.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la raquette au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il frappe une volée de CD d'attaque coupée, devant son corps, en avançant.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Tourner les épaules et passer le poids du corps vers le pied avant à la frappe.
- Garder la tête de raquette ouverte.
- Frapper de haut en bas avec la tête de raquette qui va dans la direction de la cible.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie la balle très lentement pour que le joueur ait plus de temps pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle rapide pour que le joueur ait moins de temps pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE - 6 / 8



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

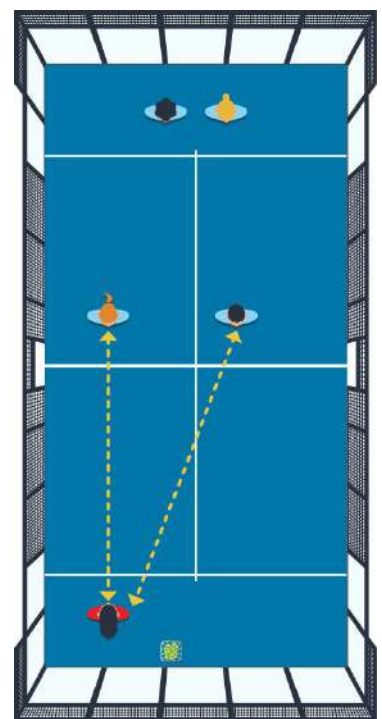
Capacité à maintenir un échange, droit devant, face à l'enseignant, en volée de CD coupée et d'attaquer en volée de CD à plat sur les balles hautes.

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté du filet, en zone de défense, côté revers.
- Les 4 joueurs sont placés dans la même moitié de la piste.

DÉROULEMENT :

- 2 joueurs sont au filet et jouent avec l'enseignant en alternance.
- Ils sont remplacés par les 2 autres joueurs, une fois l'échange est fini.
- Les joueurs ne jouent que des volées de CD.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Jouer une volée d'attaque à plat dans chaque échange.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'alléger au moment de la frappe de l'enseignant.
- Être bien placé au filet.
- Attaquer les balles hautes.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Agresser les volées coupées pour obliger l'adversaire à relever la balle.
- Couvrir son terrain au filet.
- Volleyer vers le centre de la piste et dans les coins.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une première balle facile pour permettre au joueur de prendre l'initiative à la volée.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une première balle difficile pour que le joueur ne puisse pas prendre l'initiative immédiatement à la volée.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE - 7 / 8



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à maintenir un échange, en diagonale, face à l'enseignant, en volée de CD coupée et d'attaquer en volée de CD à plat sur les balles hautes.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Jouer une volée d'attaque à plat dans chaque échange.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

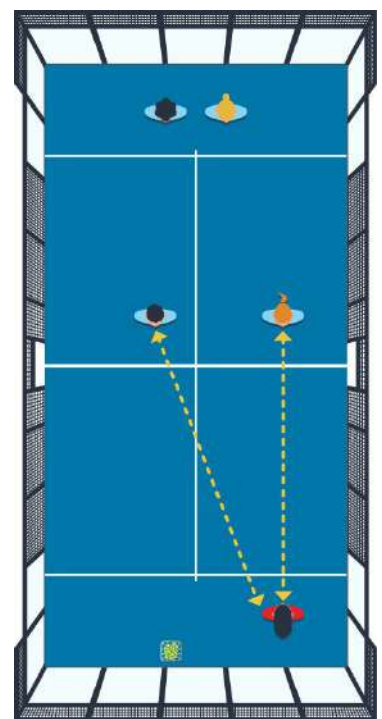
- S'alléger au moment de la frappe de l'enseignant.
- Être bien placé au filet.
- Attaquer les balles hautes.

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté du filet, en zone de défense, côté CD.
- Les 4 joueurs sont placés dans la même moitié de la piste.

DÉROULEMENT :

- 2 joueurs sont au filet et jouent avec l'enseignant en alternance.
- Ils sont remplacés par les 2 autres joueurs, une fois l'échange est fini.
- Les joueurs ne jouent que des volées de CD.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Agresser les volées coupées pour obliger l'adversaire à relever la balle.
- Couvrir son terrain au filet.
- Volleyer vers le centre de la piste et dans les coins.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une première balle facile pour permettre au joueur de prendre l'initiative à la volée.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une première balle difficile pour que le joueur ne puisse pas prendre l'initiative immédiatement à la volée.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE - 8 / 8



VERS
VOLÉE REVERS
DE CONTRÔLE

VOLÉES

VOLÉE CD D'ATTAQUE

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

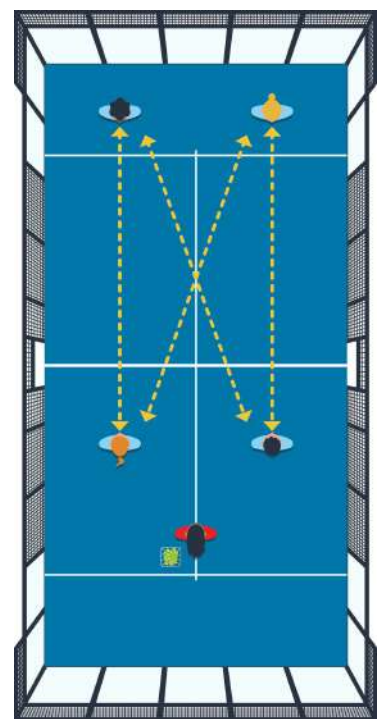
Capacité pour les joueurs au filet à jouer des volées de CD coupées qui obligent les adversaires à relever la balle pour ensuite attaquer.

ORGANISATION :

- Dans une moitié de terrain, 2 joueurs sont placés au filet, chacun dans sa moitié de piste.
- Dans l'autre moitié, 2 joueurs sont en zone de défense, chacun dans sa moitié de piste.
- L'enseignant est placé derrière la paire qui est au filet.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs en zone de défense jouent toutes les balles par le bas sans faire de fautes.
- Les volleyeurs cherchent à gagner le point avec des volées de CD d'attaque.
- Quand l'échange est fini, l'enseignant met une nouvelle balle en jeu.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Gagner un match en 10 points pendant lequel les fautes de volée comptent double.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Éviter de prendre des risques en défense.
- Choisir la bonne balle (vitesse et hauteur) pour attaquer au filet.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Bien couvrir son terrain pour les joueurs au filet : le joueur dans la diagonale par rapport au rebond de la balle, est toujours décalé vers l'arrière par rapport à son partenaire.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une première balle difficile sur les joueurs en zone de défense.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une première balle facile sur les joueurs en zone de défense.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE

VERS
VOLÉE CD
D'ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE - 1 / 10



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

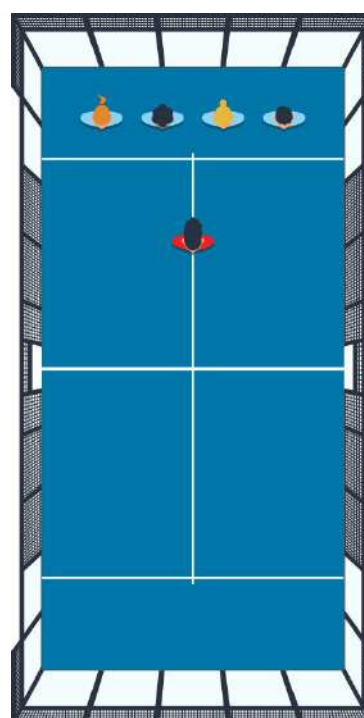
Capacité à reproduire les 4 phases de la volée de revers de contrôle sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- l'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.



SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE - 2 / 10



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

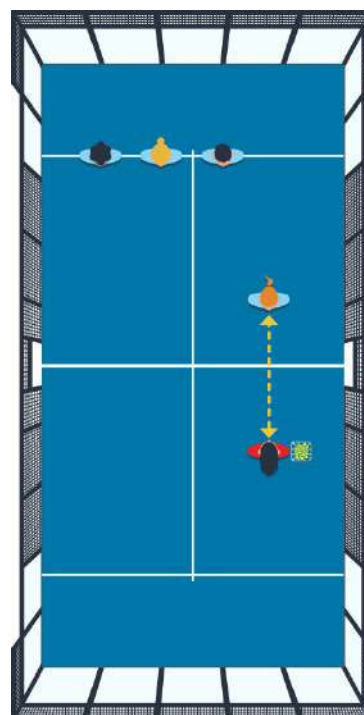
Capacité, depuis la position de préparation du coup, à jouer une volée de revers doucement dans les mains de l'enseignant .

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position de préparation (position 1) à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur à 2 m maximum du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- A l'annonce du chiffre 2 par l'enseignant, le joueur avance et frappe devant le corps en même que l'appui arrière avance.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de revers doucement dans les mains de l'enseignant en bloquant le poignet à l'impact et sans faire d'accompagnement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir la raquette toujours devant, dans son angle de vision, sans tourner la tête.
- Prendre appui sur la jambe gauche (pour un droitier) et passer la jambe droite devant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Tourner les épaules en gardant la raquette devant soi.
- Bloquer le poignet à la frappe.
- Aller vers la balle en avançant le pied arrière au moment de l'impact.
- Ouvrir les bras à l'impact.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance la balle et très lentement et se rapproche du joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant lance la balle à une vitesse rapide et s'éloigne du joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE - 3 / 10



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

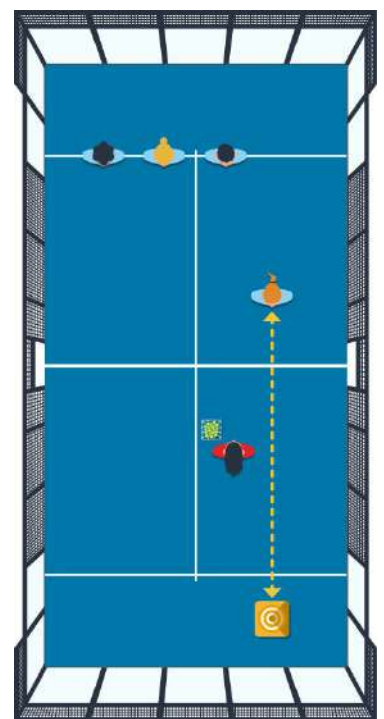
Capacité depuis la position de préparation du coup, à jouer une volée de revers en contrôle droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position de préparation (position 1) à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur à 2 m maximum du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- A l'annonce du chiffre 2 par l'enseignant, le joueur avance et frappe devant le corps en même que l'appui arrière avance.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de revers, droit devant en direction de la cible en réalisant le bon geste complet.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir la raquette toujours devant, dans son angle de vision, sans tourner la tête.
- Prendre appui sur la jambe gauche (pour un droitier) et passer la jambe droite devant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Tourner les épaules en gardant la raquette devant soi.
- Bloquer le poignet à la frappe.
- Aller vers la balle en avançant le pied arrière au moment de l'impact.
- Ouvrir les bras à l'impact.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance la balle et très lentement et se rapproche du joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant lance la balle à une vitesse rapide et s'éloigne du joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE - 4 / 10



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

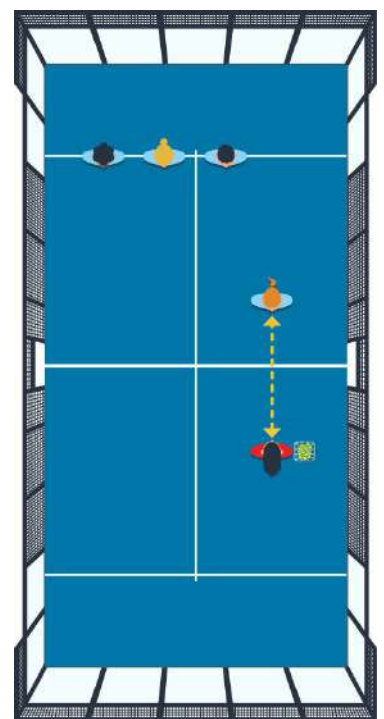
Capacité, depuis la position d'attente, à jouer une volée de revers doucement dans les mains de l'enseignant .

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur à 2 m maximum du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il avance et frappe devant le corps en même que l'appui arrière avance.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, doucement dans les mains de l'enseignant en bloquant le poignet à l'impact et sans faire d'accompagnement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir la raquette toujours devant, dans son angle de vision, sans tourner la tête.
- Prendre appui sur la jambe gauche (pour un droitier) et passer la jambe droite devant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Tourner le corps vers l'avant.
- Être sur la pointe des pieds pour être réactif aux signaux sonores de l'enseignant.
- Avoir les bras presque tendus devant soi en position d'attente, avec la raquette à hauteur du menton.
- Ouvrir les bras à l'impact.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance la balle très lentement et se rapproche du joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant lance une balle rapide et s'éloigne du joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE - 5 / 10



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

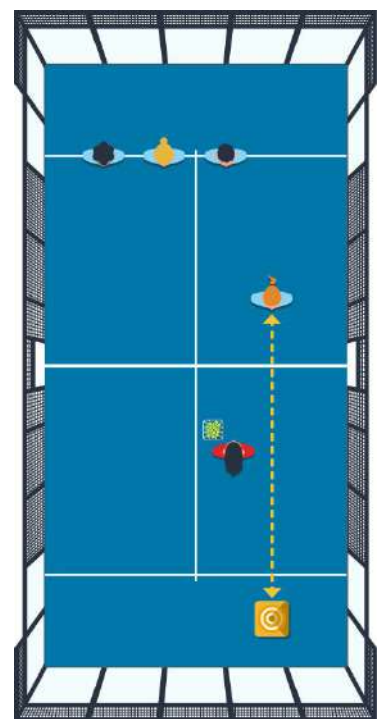
Capacité depuis la position d'attente à jouer une volée de revers en contrôle droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur à 2 m maximum du filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la main, au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il avance et frappe devant le corps en même que l'appui arrière avance.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, droit devant en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir la raquette toujours devant, dans son angle de vision, sans tourner la tête.
- Prendre appui sur la jambe gauche (pour un droitier) et passer la jambe droite devant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Tourner le corps vers l'avant.
- Être sur la pointe des pieds pour être réactif aux signaux sonores de l'enseignant.
- Avoir les bras presque tendus devant soi en position d'attente, avec la raquette à hauteur du menton.
- Ouvrir les bras à l'impact.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant lance la balle très lentement et se rapproche du joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant lance une balle rapide et s'éloigne du joueur.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE - 6 / 10



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

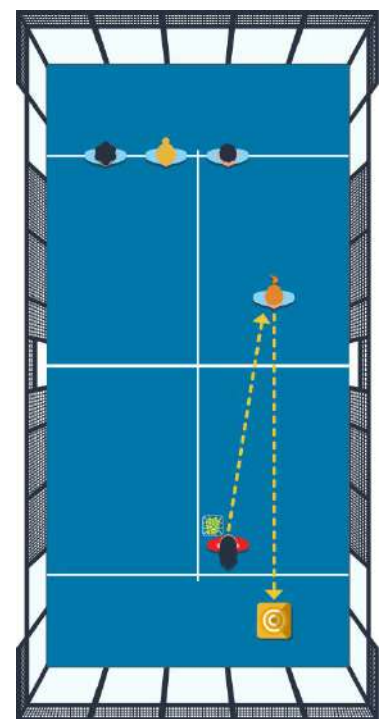
Capacité, depuis la position d'attente, à jouer une volée de revers en contrôle droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la raquette au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il avance et frappe devant le corps en même que l'appui arrière avance.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de revers en contrôle, droit devant en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir toujours les talons levés pour avoir le poids du corps sur la pointe des pieds.
- Prendre appui sur la jambe gauche (pour un droitier) et passer la jambe droite devant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Maîtriser la phase 1 avant de passer à la phase 2.
- Avoir les bras presque tendus devant soi en position d'attente, avec la raquette à hauteur du menton.
- Ouvrir les bras à l'impact.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie la balle très lentement pour que le joueur ait plus de temps pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle rapide pour que le joueur ait moins de temps pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE - 7 / 10



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

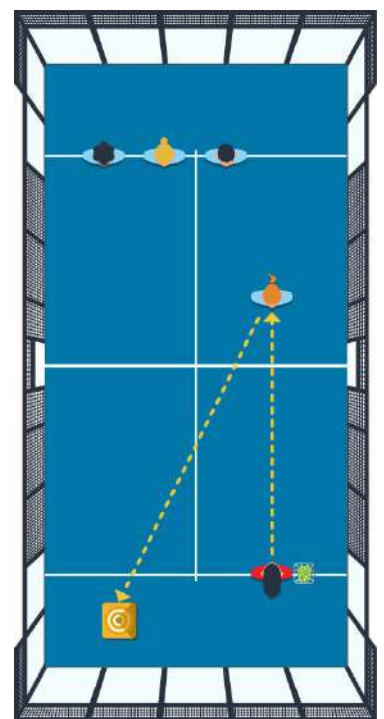
Capacité, depuis la position d'attente, à jouer une volée de revers en contrôle en diagonale en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la raquette au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il avance et frappe devant le corps en même que l'appui arrière avance.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de revers en contrôle, en diagonale en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir toujours les talons levés pour avoir le poids du corps sur la pointe des pieds.
- Prendre appui sur la jambe gauche (pour un droitier) et passer la jambe droite devant au moment de la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Maîtriser la phase 1 avant de passer à la phase 2.
- Avoir les bras presque tendus devant soi en position d'attente, avec la raquette à hauteur du menton.
- Ouvrir les bras à l'impact.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie la balle très lentement pour que le joueur ait plus de temps pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle rapide pour que le joueur ait moins de temps pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE - 8 / 10



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

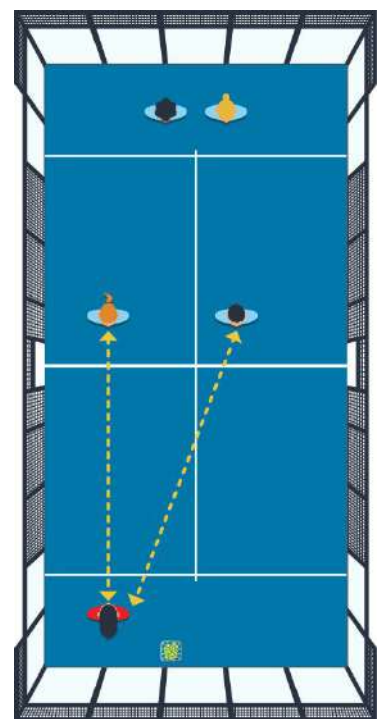
Capacité à maintenir un échange en volée de revers avec contrôle, face à l'enseignant qui est en fond de piste, côté revers.

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté du filet, en zone de défense, côté revers.
- Les 4 joueurs sont placés dans la même moitié de la piste.

DÉROULEMENT :

- 2 joueurs sont au filet et jouent avec l'enseignant en alternance.
- Ils sont remplacés par les 2 autres joueurs, une fois l'échange fini.
- Les joueurs ne jouent que des volées de revers.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange d'au moins 8 frappes de suite.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'alléger au moment de la frappe de l'enseignant.
- Être bien placé au filet.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer au bon endroit sur la piste pour bien couvrir son terrain.
- Jouer des volées de contrôle et non d'attaque.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant annonce le joueur sur qui il va jouer pour lui donner le temps d'anticiper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant annonce le joueur sur qui il va jouer sans forcément respecter son annonce.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE - 9 / 10



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

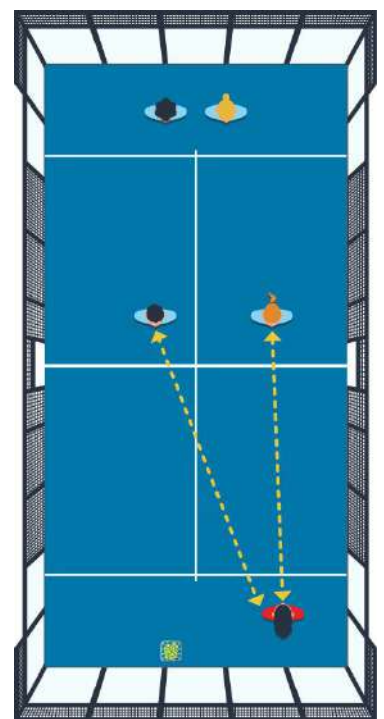
Capacité à maintenir un échange en volée de revers avec contrôle, face à l'enseignant qui est en fond de piste, côté CD.

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté du filet, en zone de défense, côté CD.
- Les 4 joueurs sont placés dans la même moitié de la piste.

DÉROULEMENT :

- 2 joueurs sont au filet et jouent avec l'enseignant en alternance.
- Ils sont remplacés par les 2 autres joueurs, une fois l'échange fini.
- Les joueurs ne jouent que des volées de revers.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échange d'au moins 8 frappes de suite.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'alléger au moment de la frappe de l'enseignant.
- Être bien placé au filet.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer au bon endroit sur la piste pour bien couvrir son terrain.
- Jouer des volées de contrôle et non d'attaque.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant annonce le joueur sur qui il va jouer pour lui donner le temps d'anticiper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant annonce le joueur sur qui il va jouer sans forcément respecter son annonce.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ ► DÉFENSE ► TRANSITION ► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE - 10 / 10



VERS
VOLÉE REVERS
D'ATTAQUE

VOLÉES

VOLÉE REVERS DE CONTRÔLE

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

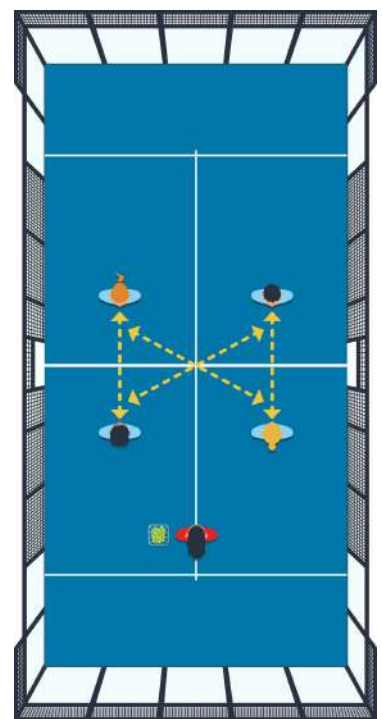
Capacité à maintenir un échange en volées de revers avec contrôle, entre élèves.

ORGANISATION :

- 2 joueurs sont de chaque côté du filet.
- Ils sont chacun à 2 m du filet.
- L'enseignant est placé derrière une des 2 paires.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs jouent un échange en volée volée, en contrôle.
- L'enseignant envoie une balle quand l'échange est fini.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange de 4 volées de revers de suite.
- Une fois le total atteint, augmenter le nombre d'échanges de 1 par 1, jusqu'à atteindre le maximum possible.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être toujours sur la pointe des pieds.
- S'alléger au moment de la frappe adverse.
- Placer la raquette au centre de son corps, en position d'attente.
- Orienter le corps dans la direction de la cible.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Faire des volées avec des préparations courtes.
- Faire peu d'accompagnement après la frappe.
- Maintenir la raquette toujours devant soi, dans son angle de vision, sans tourner la tête.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs jouent dans la direction de leur choix en essayant de ne pas jouer plus de 2 balles consécutives sur le même joueur.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant impose la direction des balles entre les joueurs.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ ► DÉFENSE ► TRANSITION ► ATTAQUE

VERS
VOLÉE
REVERS DE
CONTRÔLE



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE - 1 / 6



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

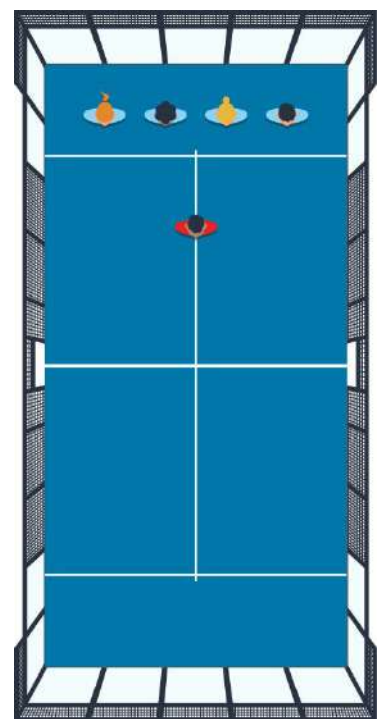
Capacité à reproduire les 4 phases de la volée de revers d'attaque sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

À PLAT

COUPÉ

Cliquez sur l'un des coups  pour visualiser les photos.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE - 1 / 6



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE À PLAT

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE - 1 / 6



VOLÉES

VOLÉE REVERS
D'ATTAQUE **COUPÉ**

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE - 2 / 6



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

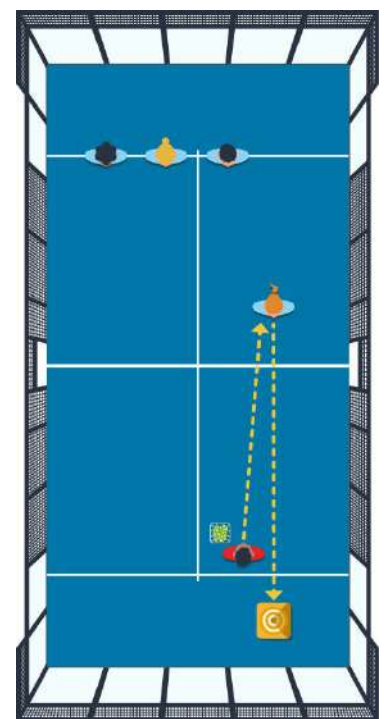
Capacité, depuis la position d'attente, à jouer une volée de revers d'attaque coupée, avec un rebond le plus bas possible sur la paroi, droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la raquette au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il avance et frappe une volée de revers coupée devant le corps en même que l'appui arrière avance et que ses bras s'écratent l'un de l'autre.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de revers coupé d'attaque, droit devant en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder les talons levés.
- Mettre le poids du corps sur l'avant des pieds.
- Garder le bassin tourné en même temps que les bras s'écartent pour éviter une rotation du corps à la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Tourner les épaules lors de la préparation.
- Passer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Ouvrir les bras pour contrôler la puissance et rester équilibré.
- Garder la tête de raquette ouverte et faire une fin de geste de haut en bas.
- Finir le geste en direction de la cible.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie la balle très lentement pour que le joueur ait plus de temps pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle rapide pour que le joueur ait moins de temps pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE - 3 / 6



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

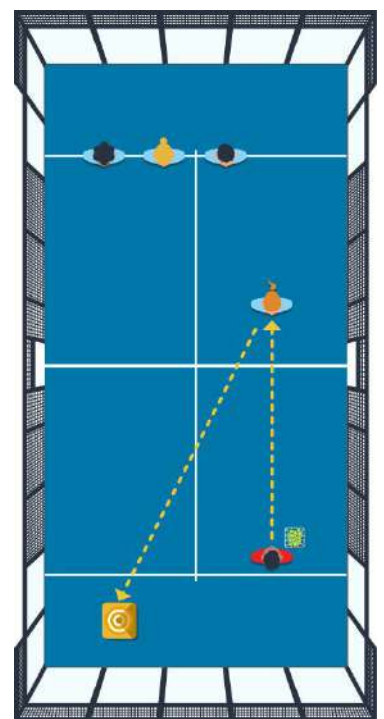
Capacité, depuis la position d'attente, à jouer une volée de revers d'attaque coupée, avec un rebond le plus bas possible sur la paroi, en diagonale en direction de la cible.

ORGANISATION :

- L'élève est placé en position d'attente à 1,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, face au joueur.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la raquette au joueur.
- A l'annonce du chiffre 1 par l'enseignant, le joueur prépare son coup et à l'annonce du chiffre 2, il avance et frappe une volée de revers coupée devant le corps en même que l'appui arrière avance et que ses bras s'écratent l'un de l'autre.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 4 balles de suite, en volée de revers coupé d'attaque, en diagonale en direction de la cible et en réalisant le bon geste.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Garder les talons levés.
- Mettre le poids du corps sur l'avant des pieds.
- Garder le bassin tourné en même temps que les bras s'écartent pour éviter une rotation du corps à la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Tourner les épaules lors de la préparation.
- Passer le poids du corps vers l'avant à la frappe.
- Ouvrir les bras pour contrôler la puissance et rester équilibré.
- Garder la tête de raquette ouverte et faire une fin de geste de haut en bas.
- Finir le geste en direction de la cible.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie la balle très lentement pour que le joueur ait plus de temps pour s'organiser.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle rapide pour que le joueur ait moins de temps pour s'organiser.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE - 4 / 6



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

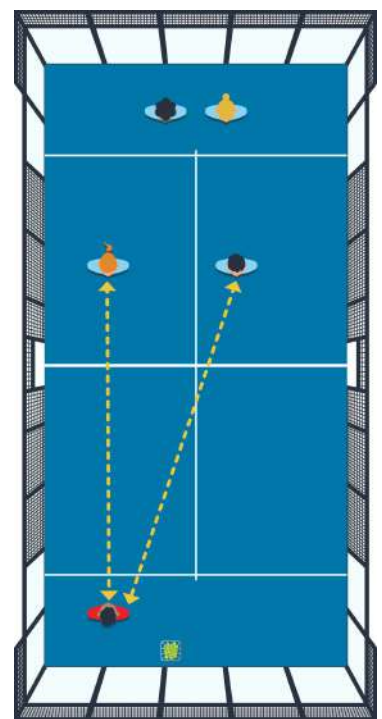
Capacité à maintenir un échange, droit devant, face à l'enseignant, en volée de revers coupée qui rebondit peu.

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté du filet, en zone de défense, côté revers.
- Les 4 joueurs sont placés dans la même moitié de la piste.

DÉROULEMENT :

- 2 joueurs sont au filet et jouent avec l'enseignant en alternance.
- Ils sont remplacés par les 2 autres joueurs, une fois l'échange fini.
- Les joueurs ne jouent que des volées de revers coupées.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Jouer des volées de revers basses qui obligent l'enseignant à relever la balle.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- S'alléger au moment de la frappe de l'enseignant.
- Ecarter les bras à la frappe (faire une croix).
- Jouer des volées de revers agressives sur les balles le permettant sinon jouer des volées de contrôle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Couvrir son terrain au filet.
- Volleyer vers le centre de la piste et dans les coins.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une première balle facile pour permettre au joueur de prendre l'initiative la volée.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une première balle difficile pour que le joueur ne puisse pas prendre l'initiative immédiatement à la volée.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE - 5 / 6



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité à maintenir un échange, en diagonale, face à l'enseignant, en volée de revers coupée qui rebondit peu.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Jouer des volées de revers basses qui obligent l'enseignant à relever la balle.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

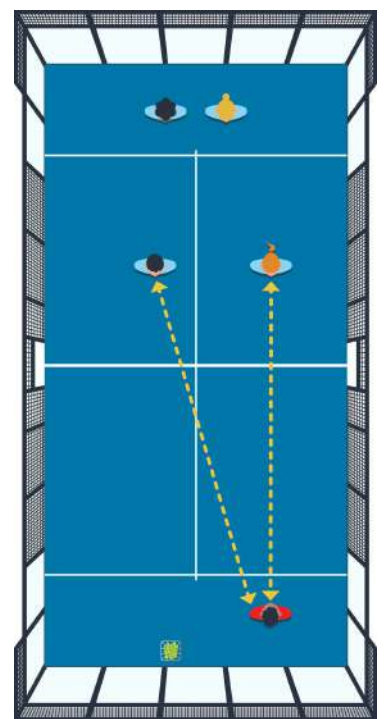
- S'alléger au moment de la frappe de l'enseignant.
- Ecarter les bras à la frappe (faire une croix).
- Jouer des volées de revers agressives sur les balles le permettant sinon jouer des volées de contrôle.

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté du filet, en zone de défense, côté CD.
- Les 4 joueurs sont placés dans la même moitié de la piste.

DÉROULEMENT :

- 2 joueurs sont au filet et jouent avec l'enseignant en alternance.
- Ils sont remplacés par les 2 autres joueurs, une fois l'échange fini.
- Les joueurs ne jouent que des volées de revers coupées.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Couvrir son terrain au filet.
- Volleyer vers le centre de la piste et dans les coins.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une première balle facile pour permettre au joueur de prendre l'initiative la volée.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une première balle difficile pour que le joueur ne puisse pas prendre l'initiative immédiatement à la volée.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ ► DÉFENSE ► TRANSITION ► ATTAQUE



VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE - 6 / 6



VERS
SMASH À PLAT

VOLÉES

VOLÉE REVERS D'ATTAQUE

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

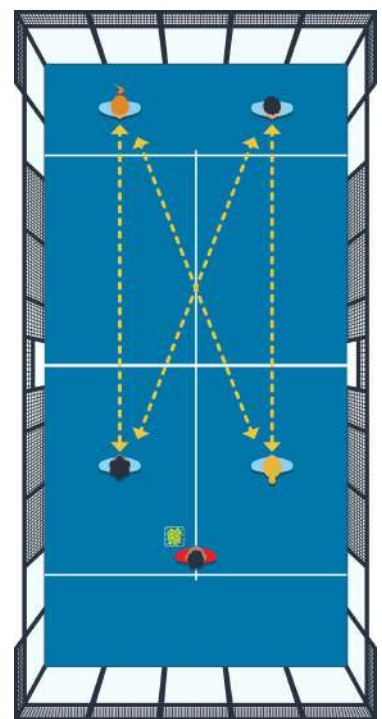
Capacité pour les joueurs au filet à jouer des volées de revers coupées au rebond bas qui obligent les adversaires à relever la balle.

ORGANISATION :

- Dans une moitié de terrain, 2 joueurs sont placés au filet, chacun dans sa moitié de piste.
- Dans l'autre moitié, 2 joueurs sont en zone de défense, chacun dans sa moitié de piste.
- L'enseignant est placé derrière la paire qui est au filet.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs en zone de défense jouent toutes les balles par le bas sans faire de fautes.
- Les volleyeurs cherchent à gagner le point avec des volées de revers agressives.
- Quand l'échange est fini, L'enseignant met une nouvelle balle en jeu.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir au moins une volée de revers par échange sur laquelle les adversaires sont obligés de relever la balle après son rebond sur la paroi.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Jouer les balles rapides qui arrivent sur le corps en volée de revers.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Bien couvrir son terrain pour les joueurs au filet.
- Jouer le maximum de balles au centre de la piste adverse.

SIMPLIFICATION :

- Les volleyeurs peuvent jouer des volées de CD ou de revers.

COMPLEXIFICATION :

- Les volleyeurs ne jouent que des volées de revers.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ ► DÉFENSE ► TRANSITION ► ATTAQUE

VERS
VOLÉE REVERS
D'ATTAQUE



SMASHS

SMASH À PLAT - 1 / 9



SMASHS

SMASH À PLAT

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

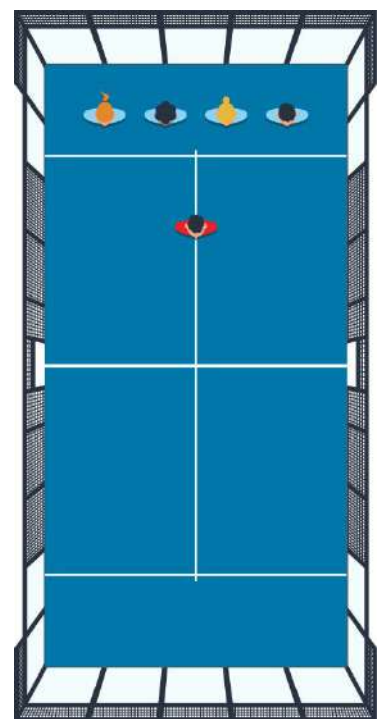
Capacité à reproduire les 4 phases du smash à plat sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- l'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

Visualisez les photos





5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE



SMASHS

SMASH À PLAT - 1 / 9



SMASHS

SMASH À PLAT

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



6



7



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH À PLAT - 2 / 9



SMASHS

SMASH À PLAT

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position d'attente, à préparer son smash sur un lob haut, à laisser rebondir la balle, à l'attraper avec la main libre et à faire un smash à blanc.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Attraper 3 fois de suite la balle avec la main en réalisant un smash à blanc.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

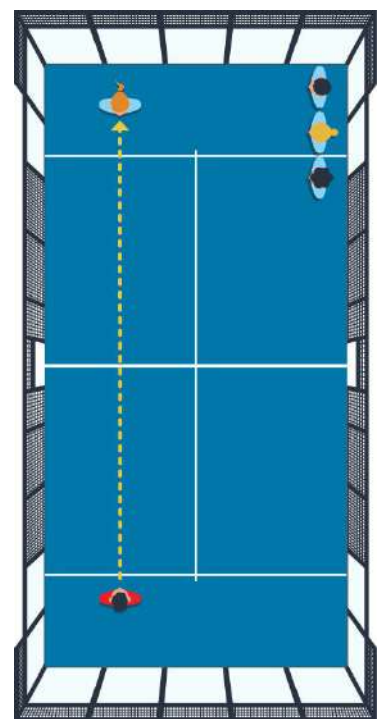
- Former une ligne droite entre les pieds et le bras tendu.
- Garder les pieds proches l'un de l'autre avant la frappe.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie un lob haut que l'élève laisse rebondir devant la ligne de carré de service.
- Dès qu'il reçoit la balle, l'élève prépare son coup et se place sous la balle en la visant avec son bras libre complètement tendu.
- L'élève doit attraper la balle le plus haut possible grâce à un petit saut.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec le bras libre, tendu, comme pour l'attraper.
- Se placer de côté et sous la balle.
- Ecarter les bras avant la frappe.
- Frapper la balle toujours au dessus de la tête et devant son corps.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant ne valide que l'exécution du geste, sans se préoccuper de la balle.

COMPLEXIFICATION :

- Attraper 3 fois de suite la balle avec la main en réalisant un smash à blanc.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH À PLAT - 3 / 9



SMASHS

SMASH À PLAT

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

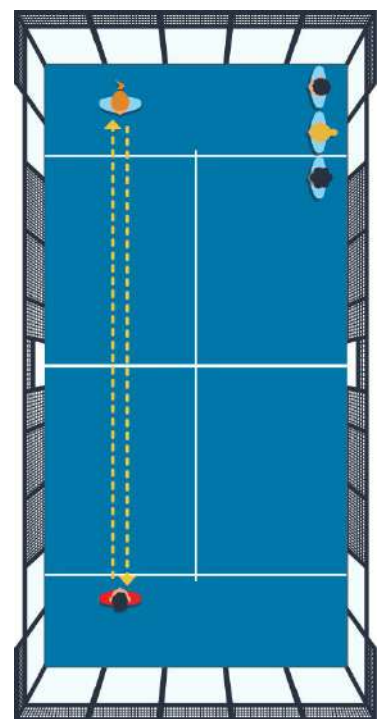
Capacité, depuis la position d'attente, à préparer son smash sur un lob haut, à laisser rebondir la balle et frapper sans réaliser la fin de geste.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie un lob haut que l'élève laisse rebondir devant la ligne de carré de service.
- Dès qu'il reçoit la balle, l'élève se place sous elle en la visant avec son bras libre complètement tendu pendant qu'il écarte son autre bras vers le bas.
- Il frappe la balle sans faire d'accompagnement.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Smasher la balle et la faire passer de l'autre côté du filet, sans faire d'accompagnement après la frappe.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Former une ligne droite entre les pieds et le bras tendu.
- Garder les pieds proches l'un de l'autre avant la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec le bras libre, tendu, comme pour l'attraper.
- Se placer de côté et sous la balle.
- Ecarter les bras avant la frappe.
- Frapper la balle toujours au dessus de la tête et devant son corps.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant ne valide que l'exécution du geste, sans se préoccuper de la balle.

COMPLEXIFICATION :

- Smasher la balle et la faire passer de l'autre côté du filet, sans faire d'accompagnement après la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH À PLAT - 4 / 9



SMASHS

SMASH À PLAT

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

Capacité, depuis la position d'attente, à préparer son smash sur un lob haut, à laisser rebondir la balle, frapper la balle en finissant son geste.
Capacité à smasher la balle droit devant en direction de la cible.

POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 smashes de suite, dans l'autre moitié de la piste, sans faire de faute.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

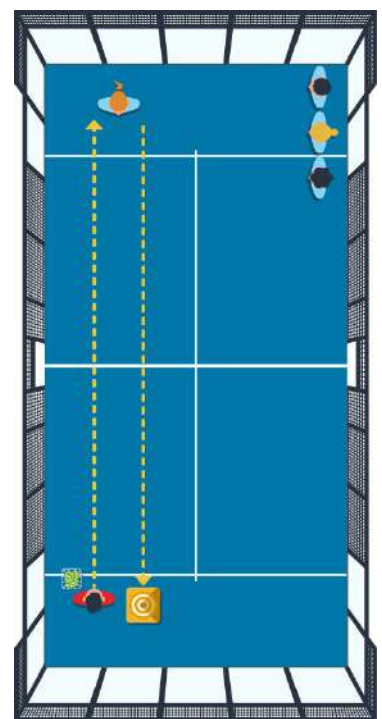
- Former une ligne droite entre les pieds et le bras tendu.
- Garder les pieds proches l'un de l'autre avant la frappe.
- Monter le coude, du bras qui tient la raquette, à hauteur des oreilles en fin de préparation.
- Ecarter les bras avant la frappe.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie un lob haut que l'élève laisse rebondir devant la ligne de carré de service.
- Dès qu'il reçoit la balle, l'élève se place sous elle en la visant avec son bras libre complètement tendu pendant qu'il écarte son autre bras vers le bas.
- Il frappe la balle en accompagnant son geste.



CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec le bras libre, tendu, comme pour l'attraper.
- Se placer de côté et sous la balle.
- Frapper la balle toujours au dessus de la tête et devant son corps.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- Smasher sans forcer.

COMPLEXIFICATION :

- Smasher avec puissance.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH À PLAT - 5 / 9



SMASHS

SMASH À PLAT

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

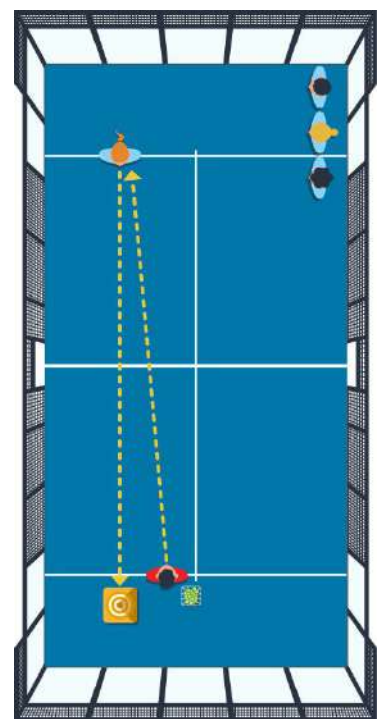
Capacité, depuis la position d'attente, à préparer son smash sur un lob haut, à laisser rebondir la balle, frapper la balle en finissant son geste.
Capacité à smasher la balle droit devant en direction de la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, en fond de piste.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie un lob haut que l'élève laisse rebondir devant la ligne de carré de service.
- Dès qu'il reçoit la balle, l'élève se place sous elle en la visant avec son bras libre complètement tendu pendant qu'il écarte son autre bras vers le bas.
- Il frappe la balle en accompagnant son geste.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 3 smahs de suite, dans l'autre moitié de piste en direction de la cible et en réalisant le geste correctement.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Former une ligne droite entre les pieds et le bras tendu.
- Garder les pieds proches l'un de l'autre avant la frappe.
- Monter le coude, du bras qui tient la raquette, à hauteur des oreilles en fin de préparation.
- Ecarter les bras avant la frappe.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec le bras libre, tendu, comme pour l'attraper.
- Se placer de côté et sous la balle.
- Frapper la balle toujours au dessus de la tête et devant son corps.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- Smasher sans forcer.

COMPLEXIFICATION :

- Smasher avec puissance.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH À PLAT - 6 / 9



SMASHS

SMASH À PLAT

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

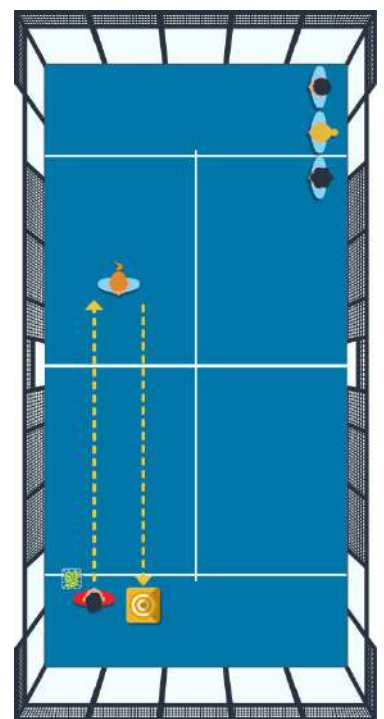
Capacité depuis la position d'attente, à préparer son smash sur un lob haut, à se placer et à frapper la balle sans rebond, droit devant vers la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, à 2,50 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie un lob et avec la voix aide le joueur à déclencher sa préparation, se placer, s'arrêter.
- Au signal sonore, le joueur déclenche sa frappe en réalisant le geste correct.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 2 smashes de suite, sans faute, droit devant en direction de la cible.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Former une ligne droite entre les pieds et le bras tendu, juste avant la frappe.
- Garder les pieds proches l'un de l'autre avant la frappe.
- Monter le coude, du bras qui tient la raquette, à hauteur des oreilles en fin de préparation, pour ensuite le détendre et frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec le bras libre, tendu.
- Se placer de côté et sous la balle.
- Frapper la balle toujours au dessus de la tête et devant son corps.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle facile pour que le joueur ne se déplace pas beaucoup avant de frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle haute et profonde pour que le joueur se déplace plus et apprécie bien le moment de frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH À PLAT - 7 / 9



SMASHS

SMASH À PLAT

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

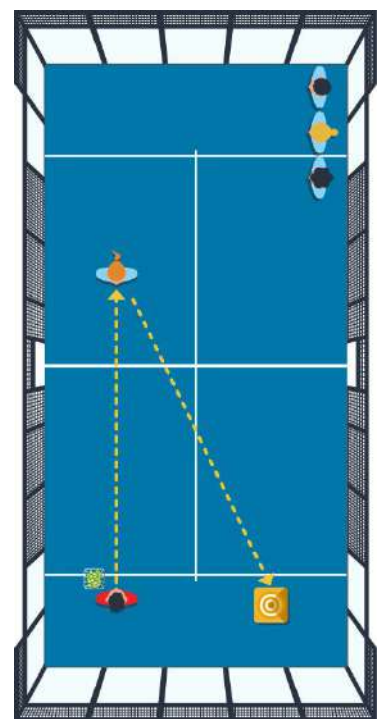
Capacité depuis la position d'attente, à préparer son smash sur un lob haut, à se placer et à frapper la balle sans rebond, en diagonale vers la cible.

ORGANISATION :

- Le joueur est en position d'attente, à 2,50 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet.
- L'enseignant envoie les balles avec sa raquette.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie un lob et avec la voix aide le joueur à déclencher sa préparation, se placer, s'arrêter.
- Au signal sonore, le joueur déclenche sa frappe en réalisant le geste correct.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Frapper 2 smashes de suite, sans faute, en diagonale en direction de la cible.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Former une ligne droite entre les pieds et le bras tendu, juste avant la frappe.
- Garder les pieds proches l'un de l'autre avant la frappe.
- Monter le coude, du bras qui tient la raquette, à hauteur des oreilles en fin de préparation, pour ensuite le détendre et frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Viser la balle avec le bras libre, tendu.
- Se placer de côté et sous la balle.
- Frapper la balle toujours au dessus de la tête et devant son corps.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle facile pour que le joueur ne se déplace pas beaucoup avant de frapper.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle haute et profonde pour que le joueur se déplace plus et apprécie bien le moment de frappe.



5.

BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH À PLAT - 8 / 9



SMASHS

SMASH À PLAT

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

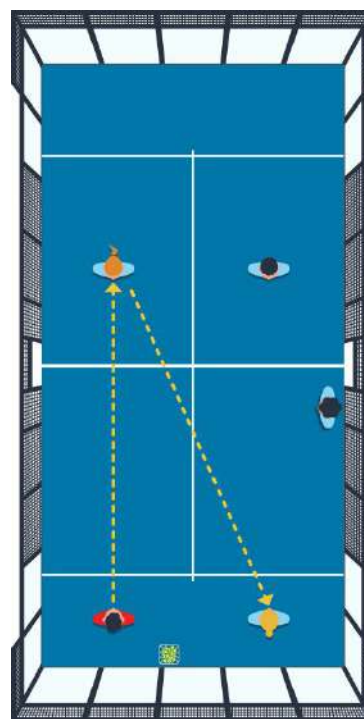
Capacité à jouer le point à partir du smash.

ORGANISATION :

- L'enseignant et un élève sont placés en fond de piste, en zone de défense, chacun dans sa moitié de terrain. Après chaque point l'élève est remplacé par le 4e joueur qui attend sur le côté.
- De l'autre côté, deux élèves sont à 2,50 m du filet, chacun dans sa moitié de terrain.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie un lob facile sur lequel l'élève décide de smasher ou de renvoyer une balle lente.
- Si le joueur smash alors le point continue librement.
- Si le joueur renvoie la balle tranquillement, alors l'enseignant renvoie un lob jusqu'à ce qu'il y ait un smash. L'enseignant joue alternativement sur l'un et l'autre joueur.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un échanges de 6 balles minimum.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Commencer l'échange sans chercher à finir le point immédiatement.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer dans les bonnes zones en fonction de la balle en jeu.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie un lob facile à smasher.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie un lob haut et profond, difficile à smasher.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ ► DÉFENSE ► TRANSITION ► ATTAQUE



SMASHS
SMASH À PLAT - 9 / 9
★★★★★



VERS
SMASH LIFTÉ
SUR GRILLE
ET PAR 3

SMASHS

SMASH À PLAT

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES

★★★★★

OBJECTIF DE LA SITUATION :

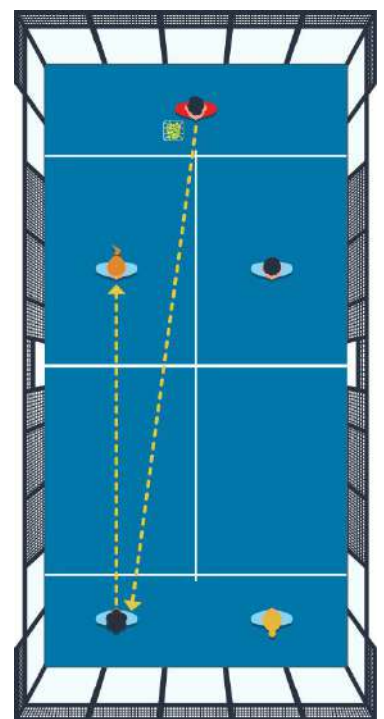
Capacité à jouer le point à partir du smash.

ORGANISATION :

- 2 joueurs sont placés d'un côté de la piste, à 2,50 m du filet.
- 2 joueurs sont placés en zone de défense, en fond de piste.
- L'enseignant est placé derrière les joueurs au filet.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant met en jeu une balle facile sur laquelle le joueur en face joue un lob peu profond et pas très haut.
- Les adversaires choisissent de remettre une balle lente ou de smasher selon la situation.
- Le point débute librement après un smash.
- Tant qu'il n'y a pas de smash, les joueurs en défense jouent des lobs.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Faire un point avec au moins 2 smashes durant l'échange.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Anticiper le smash adverse pour aller très tôt vers l'avant.
- Se replacer en zone de défense si l'adversaire ne smash pas.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se placer dans les bonnes zones en fonction de la balle en jeu.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des smashes avec l'intention de faire durer l'échange.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs au filet jouent des smashes agressifs avec l'intention de gagner le point.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ ► DÉFENSE ► TRANSITION ► ATTAQUE

VERS
SMASH À PLAT



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3 - 1 / 7



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

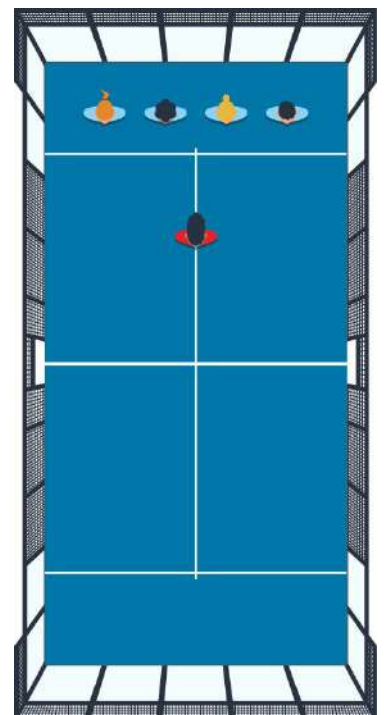
Capacité à reproduire les 4 phases du smash lifté sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.

Visualisez les photos





5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3 - 1 / 7



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3

GESTE À BLANC



PHOTOS

1



2



3



4



5



6



7



8



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide [en ligne](#).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3 - 2 / 7



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3

BALLES LANCÉES À LA MAIN



OBJECTIF DE LA SITUATION :

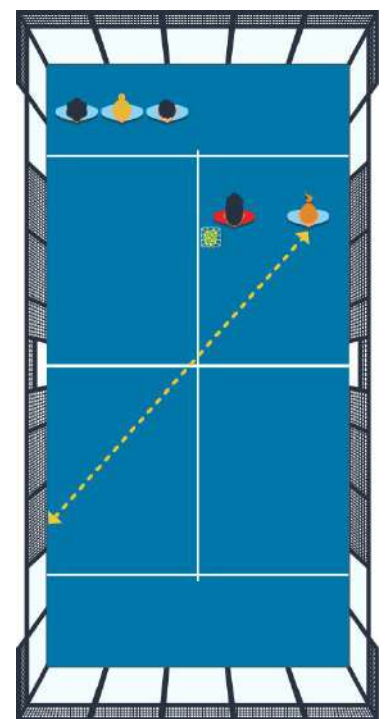
Capacité à frapper un smash lifté en diagonale, en direction de la grille, sur balle lancée à la main par soi-même.

ORGANISATION :

- 1 élève est placé à 3 m du filet et à 1 m de la grille, côté gauche de la piste, pour les droitiers.
- L'enseignant est placé à côté du joueur.
- Les autres joueurs sont au fond de la piste.

DÉROULEMENT :

- L'élève se lance la balle, avec sa main libre au dessus de la tête et la frappe en direction diagonale, vers la grille de l'autre côté du filet.
- L'enseignant lui indique le moment où frapper la balle.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir 3 smashes liftés de suite, en diagonale, en direction de la grille, de l'autre côté du filet.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Tourner les épaules dans la direction de la cible, lors de la préparation.
- Placer les appuis un derrière l'autre avant de frapper.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Fléchir sur les jambes pendant la préparation du coup, pour ensuite pousser et être en extension complète à la frappe.
- Frapper la balle à 12 h, pour bien la recouvrir et lui imprimer un effet lifté.

- Prendre la prise de revers pour réaliser efficacement le smash lifté.
- Transférer le poids du corps vers l'avant à la frappe, pour ne pas basculer vers l'arrière.

SIMPLIFICATION :

- L'élève lance la balle à la hauteur idéale pour être frappée.

COMPLEXIFICATION :

- L'élève lance la balle très haut avant de la frapper.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3 - 3 / 7



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

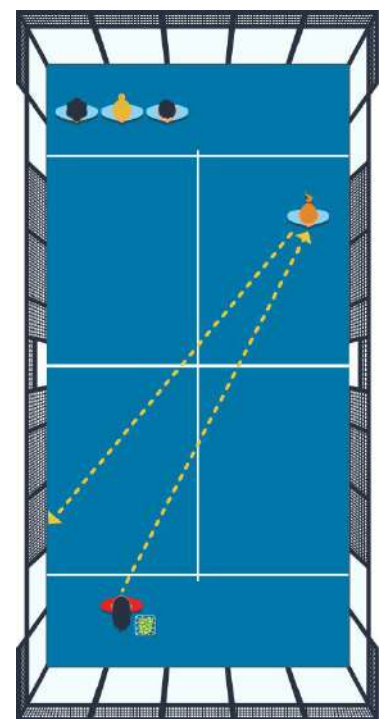
Capacité, depuis la position de fin de préparation, à jouer un smash lifté en diagonale, en direction de la grille.

ORGANISATION :

- 1 élève est placé à 3 m du filet et à 1 m de la grille, côté gauche de la piste, pour les droitiers.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, en zone de défense, dans la diagonale opposée.
- Les autres joueurs sont au fond de la piste.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la raquette, depuis l'autre côté du terrain.
- Il aide, par la voix, le joueur à déclencher la préparation, à se déplacer.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et réaliser correctement le geste.
- Juste après sa frappe, le joueur doit aller vers le filet en diagonale.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir 3 smashes liftés , en diagonale, en direction de la grille, de l'autre côté du filet, sur 12 balles envoyées.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Faire rebondir la balle le plus près possible de la paroi latérale.
- Prendre la prise de revers pour réaliser efficacement le smash lifté.
- Rechercher la rotation maximale de la balle et non la puissance.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Bien viser la balle avec la main libre.
- Frapper la balle juste derrière la tête.
- Se cambrer légèrement avant la frappe pour faciliter l'effet lifté.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie un lob proche de l'élève pour qu'il n'ait pas de déplacements à effectuer.

COMPLEXIFICATION :

- L'élève se place plus proche du filet pour avoir plus de déplacements vers l'arrière avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3 - 4 / 7



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

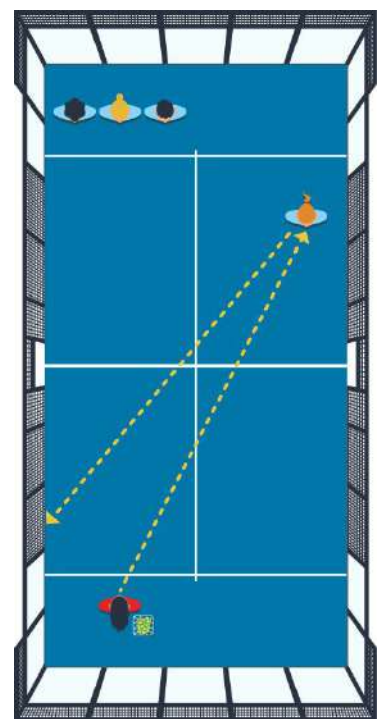
Capacité, depuis la position d'attente, à jouer un smash lifté en diagonale, en direction de la grille.

ORGANISATION :

- 1 élève est placé à 3 m du filet et à 1 m de la grille, côté gauche de la piste, pour les droitiers.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, en zone de défense, dans la diagonale opposée.
- Les autres joueurs sont au fond de la piste.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie la balle à la raquette, depuis l'autre côté du terrain.
- Il aide, par la voix, le joueur à déclencher la préparation, à se déplacer.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et réaliser correctement le geste.
- Juste après sa frappe, le joueur doit aller vers le filet en diagonale.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir 2 smashes liftés, en diagonale, en direction de la grille, de l'autre côté du filet, sur 12 balles envoyées.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Faire rebondir la balle le plus près possible de la paroi latérale.
- Prendre la prise de revers pour réaliser efficacement le smash lifté.
- Rechercher la rotation maximale de la balle et non la puissance.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Bien viser la balle avec la main libre.
- Frapper la balle juste derrière la tête.
- Se cambrer légèrement avant la frappe pour faciliter l'effet lifté.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie un lob proche de l'élève pour qu'il n'ait pas de déplacements à effectuer.

COMPLEXIFICATION :

- L'élève se place plus proche du filet pour avoir plus de déplacements vers l'arrière avant la frappe.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ ► DÉFENSE ► TRANSITION ► ATTAQUE



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3 - 5 / 7



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

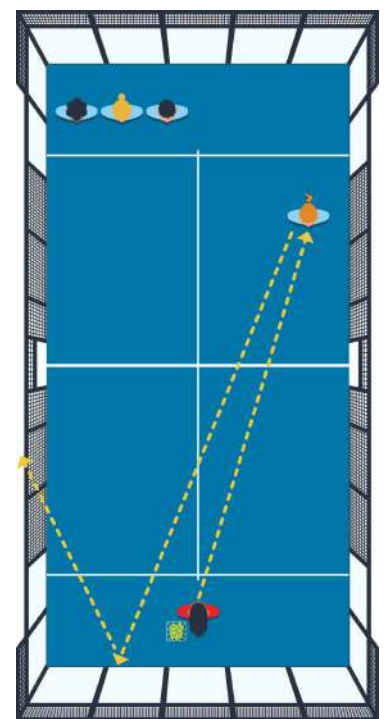
Capacité à jouer un smash sur la paroi de fond et la faire sortir en par 3.

ORGANISATION :

- 1 élève est placé à 3 m du filet et à 1 m de la grille, côté gauche de la piste, pour les droitiers.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, en zone de défense, dans la diagonale opposée.
- Les autres joueurs sont au fond de la piste.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie un lob à la raquette, depuis l'autre côté du terrain.
- Il aide, par la voix, le joueur à déclencher la préparation, à se déplacer.
- Au signal sonore, le joueur doit s'arrêter, déclencher sa frappe et réaliser correctement le geste.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir à faire sortir 1 smash en par 3, sur 10 balles envoyées.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Prendre la prise de revers pour réaliser efficacement le smash lifté.
- Tourner les épaules avant la frappe.
- Frapper la balle au dessus de la tête et pas devant ni sur le côté.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Chercher un rebond le plus haut possible sur la paroi du fond (viser la marque faite par l'enseignant).

SIMPLIFICATION :

- L'élève se place au plus près du filet (2 m).

COMPLEXIFICATION :

- L'élève se place plus loin du filet (plus de 3 m).



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3 - 6 / 7



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

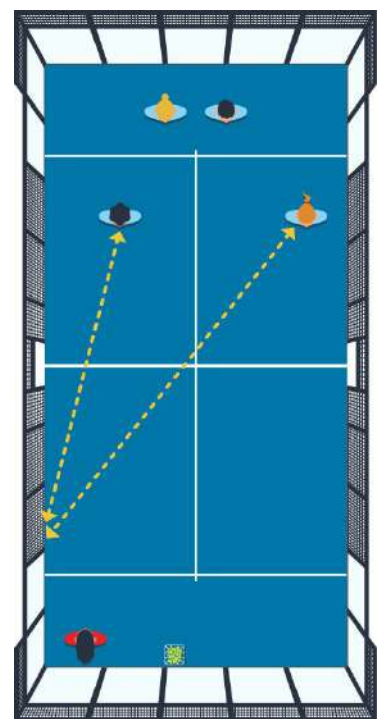
Capacité à sortir la balle en par 3 avec un smash lifté sur un lob adverse.

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté de la piste, en zone de défense.
- De l'autre côté, 2 élèves sont placés au filet, chacun dans sa moitié de terrain.
- Les 2 autres élèves attendent leur tour, au fond de la piste du même côté.
- Les élèves passeront à tour de rôle de chaque côté de la piste.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie des lobs.
- Les joueurs jouent systématiquement des smashs liftés ou des bandejas défensives, en fonction de la balle reçue, en direction de la grille.
- Les joueurs tentent des par 3 quand le lob reçu le permet.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un smash sur la grille avec tentative de par 3, pour chaque joueur durant l'échange.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Être patient et attendre la bonne balle pour tenter un par 3, pour éviter de se faire contre attaquer.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Se replacer systématique ment près du filet après chaque frappe.

SIMPLIFICATION :

- Le joueur qui est face à l'enseignant ne joue que des bandejas défensives vers la grille.
- Son partenaire joue au choix des smashs liftés ou des bandejas défensives.

COMPLEXIFICATION :

- Les 2 joueurs ne jouent que des smashs liftés.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3 - 7 / 7



VERS
SMASH LIFTÉ
SUR GRILLE
ET PAR 4

SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 3

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

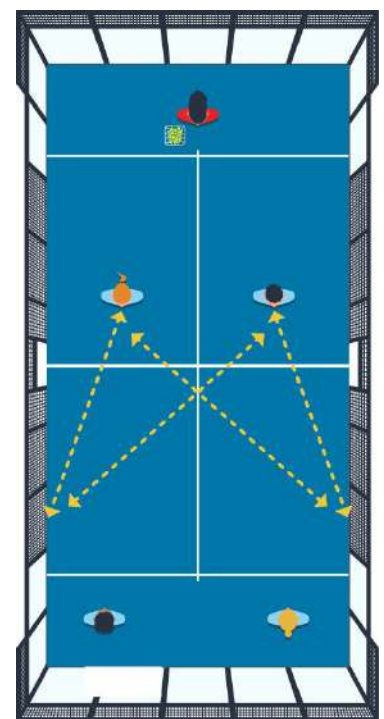
Capacité à sortir la balle en par 3 sur les lobs courts.

ORGANISATION :

- 2 joueurs sont en défense derrière leur ligne de service, chacun dans sa moitié de terrain.
- 2 joueurs sont au filet et jouent des bandejas défensives ou des smashs liftés, en direction des grilles, selon la balle reçue.
- L'enseignant est placé derrière les joueurs au filet.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs en défense ne jouent que des lobs.
- Les joueurs au filet tentent des par 3 sur les lobs courts adverses.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange, pendant lequel il y a au moins 3 balles qui rebondissent contre la grille.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Travailler le point et ne pas se précipiter pour les joueurs au filet.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Avoir le centre de gravité très bas en défense, pour mieux réagir aux rebonds aléatoires de la balle contre la grille.
- Avoir une préparation des lobs très courte, pour les joueurs en défense.

SIMPLIFICATION :

- Les joueurs en défense peuvent jouer un lob avant que la balle ne rebondisse sur la grille.

COMPLEXIFICATION :

- Les joueurs en défense laissent toujours rebondir la balle contre la grille avant de jouer un lob.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ ► DÉFENSE ► TRANSITION ► ATTAQUE

VERS
SMASH LIFTÉ
SUR GRILLE ET
PAR 3



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 4 - 1 / 6



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 4

GESTE À BLANC



OBJECTIF DE LA SITUATION :

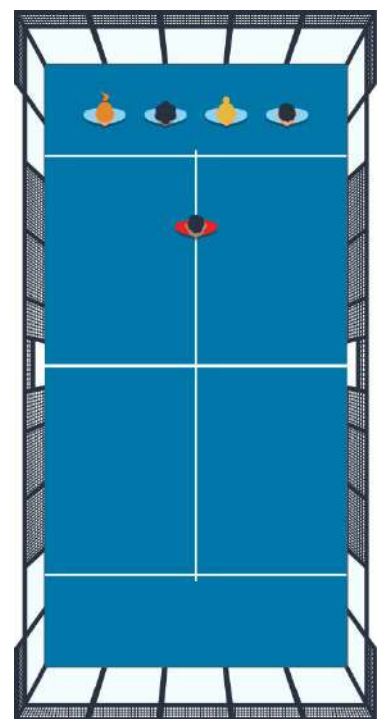
Capacité à reproduire les 4 phases du smash sans balle : position d'attente, préparation, frappe, accompagnement.

ORGANISATION :

- Les joueurs sont placés en ligne et l'enseignant devant eux.
- L'enseignant démontre le coup sans balle, dos aux joueurs.
- Les élèves reproduisent le coup en même temps que l'enseignant.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant démontre la première phase du coup.
- Il contrôle l'exécution des joueurs.
- Il indique oralement aux joueurs de passer d'une phase à l'autre.
- Il passe à la phase suivante quand celle-ci est maîtrisée.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Passer d'une phase à l'autre de façon fluide sans temps d'arrêt entre chaque étape.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Réaliser chaque phase du coup dans une tension musculaire réelle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser les vitres pour que les élèves puissent voir leur reflet dedans.
- Guider les élèves dans leur mouvement, pour qu'ils sentent la bonne circulation de raquette.
- Déclencher le passage d'une étape à une autre par la voix.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup et marque des temps d'arrêt plus longs entre chaque phase.
- Les joueurs réalisent le coup avec des temps d'arrêt.
- Les erreurs sont tolérées.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant démontre les différentes étapes du coup à vitesse réelle.
- Les joueurs réalisent le coup à vitesse réelle, sans erreur.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide en ligne.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 4 - 2 / 6



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 4

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

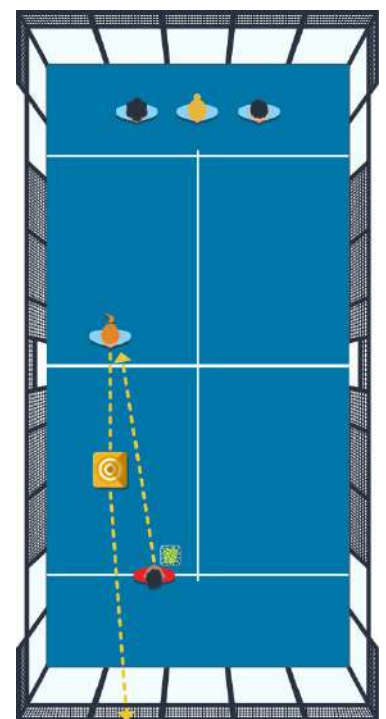
Capacité, depuis la position d'attente, à réussir un par 4 sur balle lente et haute.

ORGANISATION :

- 1 élève est placé à moins de 0,5 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, sur la ligne de service.
- Les autres joueurs sont au fond de la piste.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie à la raquette, une balle lente qui arrive entre la poitrine et la tête de l'élève.
- Il aide, par la voix, le joueur à déclencher la préparation, à se déplacer.
- Au signal sonore, le joueur doit frapper la balle et essayer de la faire sortir en par 4.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir 3 par 4, sur 10 balles reçues.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir la raquette haute en préparation (coude haut).
- Utiliser l'impulsion des jambes pour donner de la vitesse à la balle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser l'accélération du poignet à la frappe.
- Frapper la balle par-dessus.
- Viser la balle avec la main libre.
- Ne pas toucher le filet avec la raquette en fin d'accompagnement.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle très lente pour donner du temps à l'élève pour préparer et exécuter le coup.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle plus rapide pour donner moins de temps à l'élève pour préparer et exécuter le coup.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 4 - 3 / 6



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 4

BALLES LANCÉES À LA RAQUETTE



OBJECTIF DE LA SITUATION :

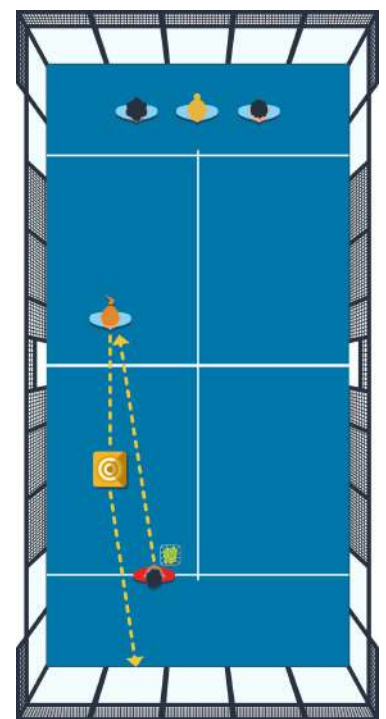
Capacité, depuis la position d'attente, en étant à plus d'1 m du filet à réussir un par 4 sur balle lente et haute.

ORGANISATION :

- 1 élève est placé à plus d'1 m du filet.
- L'enseignant est placé de l'autre côté du filet, sur la ligne de service.
- Les autres joueurs sont au fond de la piste.

DÉROULEMENT :

- L'enseignant envoie à la raquette, une balle lente qui arrive entre la poitrine et la tête de l'élève.
- Il aide, par la voix, le joueur à déclencher la préparation, à se déplacer.
- Au signal sonore, le joueur doit frapper la balle et essayer de la faire sortir en par 4.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir 2 par 4, sur 10 balles reçues.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Maintenir la raquette haute en préparation (coude haut).
- Utiliser l'impulsion des jambes pour donner de la vitesse à la balle.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Utiliser l'accélération du poignet à la frappe.
- Frapper la balle par-dessus.
- Viser la balle avec la main libre.
- Ne pas toucher le filet avec la raquette en fin d'accompagnement.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle très lente pour donner du temps à l'élève pour préparer et exécuter le coup.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant envoie une balle plus rapide pour donner moins de temps à l'élève pour préparer et exécuter le coup.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 4 - 4 / 6



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 4

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

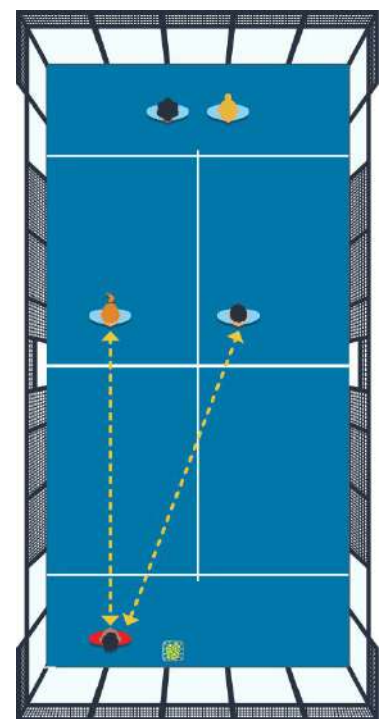
Capacité à sortir une balle qui vient du côté gauche de la piste en par 4.

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté de la piste sur la droite du terrain.
- 2 joueurs sont au filet face à l'enseignant , chacun dans sa moitié de terrain.
- Les 2 autres joueurs attendent leur tour en fond de piste.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs au filet jouent des volées, sur l'enseignant , jusqu'à attendre une balle facile et tenter de la sortir en par 4.
- Une fois l'échange fini, ils sont remplacés par la paire qui attend.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange d'au moins 6 balles avant qu'un joueur au filet tente de sortir la balle en par 4.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Ne pas toucher le filet avec la raquette et le corps au moment de frapper.
- Ne pas frapper dans le camp adverse.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Anticiper les balles faciles sur lesquelles tenter un par 4.
- S'approcher le plus possible du filet avant de frapper.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant annonce le joueur qui tentera le par 4.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant n'annonce pas le joueur qui tentera le par 4.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ

► DÉFENSE

► TRANSITION

► ATTAQUE



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 4 - 5 / 6



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 4

ÉCHANGES AVEC LE MONITEUR



OBJECTIF DE LA SITUATION :

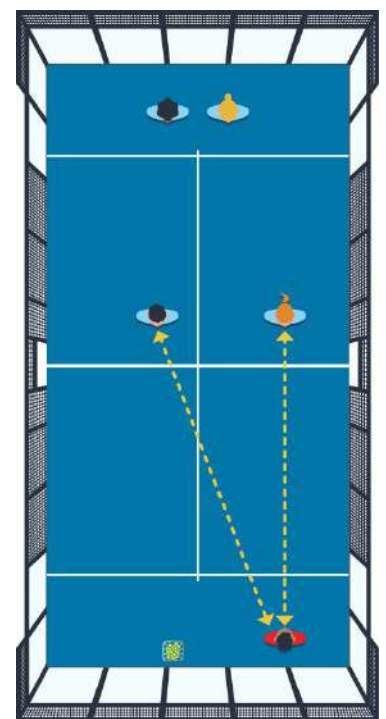
Capacité à sortir une balle qui vient du côté droit de la piste en par 4.

ORGANISATION :

- L'enseignant est placé d'un côté de la piste sur la gauche du terrain.
- 2 joueurs sont au filet face à l'enseignant, chacun dans sa moitié de terrain.
- Les 2 autres joueurs attendent leur tour en fond de piste.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs au filet jouent des volées, sur l'enseignant, jusqu'à attendre une balle facile et tenter de la sortir en Par 4.
- Une fois l'échange fini, ils sont remplacés par la paire qui attend.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Réussir un échange d'au moins 6 balles avant qu'un joueur au filet tente de sortir la balle en par 4.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Ne pas toucher le filet avec la raquette et le corps au moment de frapper.
- Ne pas frapper dans le camp adverse.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Anticiper les balles faciles sur lesquelles tenter un par 4.
- S'approcher le plus possible du filet avant de frapper.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant annonce le joueur qui tentera le par 4.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant n'annonce pas le joueur qui tentera le par 4.



5. BANQUES D'EXERCICES

ZONE D'ATTAQUE

► MOTRICITÉ ► DÉFENSE ► TRANSITION ► ATTAQUE



SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 4 - 6 / 6



FIN

SMASHS

SMASH LIFTÉ SUR GRILLE ET PAR 4

ÉCHANGES ENTRE ÉLÈVES



OBJECTIF DE LA SITUATION :

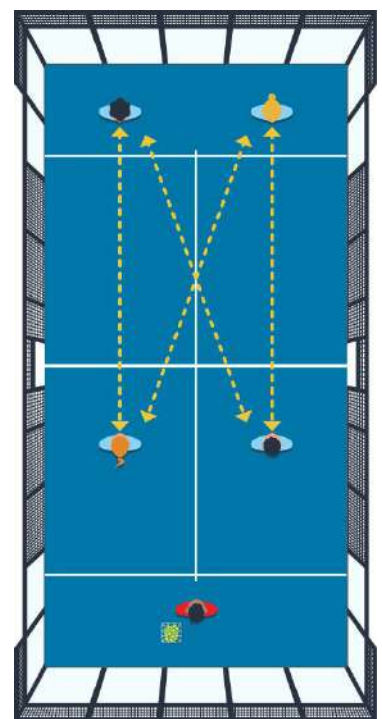
Capacité, après des volées qui obligent les adversaires à relever la balle, à smasher et à faire sortir la balle en par 4.

ORGANISATION :

- 2 joueurs sont placés en zone de défense, chacun dans sa moitié de terrain.
- 2 joueurs sont placés au filet, chacun dans sa moitié de terrain.
- L'enseignant est placé derrière les joueurs au filet.

DÉROULEMENT :

- Les joueurs au filet jouent des volées agressives.
- Les joueurs en défense jouent des balles tendues jusqu'à ce qu'ils soient obligés de jouer une balle facile sur laquelle les volleyeurs tentent de finir le point par un Par 4.
- L'enseignant met en jeu sur les joueurs en défense.



POUR RÉUSSIR, LE JOUEUR DOIT :

- Tenter un par 4 par échange suite à des volées agressives avec peu de rebond, dans les pieds adverses.

SAVOIRS À DÉVELOPPER CHEZ LES JOUEURS :

- Ne pas toucher le filet avec la raquette et le corps au moment de frapper.
- Ne pas frapper dans le camp adverse.

CONSEILS ET ASTUCES POUR AIDER LES JOUEURS :

- Anticiper les balles faciles sur lesquelles tenter un par 4.
- S'approcher le plus possible du filet avant de frapper.

SIMPLIFICATION :

- L'enseignant met en jeu une balle difficile.

COMPLEXIFICATION :

- L'enseignant met en jeu une balle facile.



COMPLÉMENTAIRES



Ce dernier chapitre regroupe un ensemble de documents, fiches techniques et outils pour vous aider dans votre quotidien de moniteur de padel.

De prochaines ressources viendront enrichir cette rubrique, n'hésitez donc pas à la consulter régulièrement.

6.1. Fiches techniques padel

Les 3 types de prises au padel (1/2)



Les 3 types de prises au padel (2/2)



Focus sur la prise continentale



Focus sur la prise eastern de CD



Focus sur la prise eastern de revers



Les rebonds au padel



***Prochainement
disponible***



COMPLÉMENTAIRES



6. RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES LES 3 TYPES DE PRISES AU PADEL (1/2)



Selon la façon dont **nous tenons la raquette**, nous sommes conditionnés par le **type de jeu** que nous pouvons développer dans un match.

Les **trois prises** les plus courantes au padel sont :



La prise continentale

C'est la prise la plus utilisée au padel et elle est recommandée à toute personne qui débute dans ce sport pour sa polyvalence. Elle permet d'exécuter toutes sortes de coups d'une manière simple et efficace.



La eastern de coup droit

Ici, le plan de frappe sur le coup droit est plus avancé qu'avec une prise continentale (mais plus en arrière sur le revers).



La eastern de revers

Ici, le plan de frappe en revers est plus avancé qu'avec une prise continentale (mais plus en arrière sur le coup droit).

Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le guide **en ligne**.



COMPLÉMENTAIRES



6. RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES LES 3 TYPES DE PRISES AU PADEL (2/2)



Remarques importantes sur les prises au padel :

Les **changements constants** de prises de raquette pendant le jeu **nuisent** au joueur car il n'a pas assez de temps pour effectuer constamment un changement de prise entre les coups (surtout si le joueur est au filet).

Utiliser des prises différentes pour chaque coup joué sans rebond est **source d'erreurs**.

Il est donc recommandé d'utiliser la **prise continentale** pour sa polyvalence.

Toutefois, à certains moments dans le jeu, passer d'une prise continentale à une autre prise peut aider le joueur à effectuer un type de coup plus efficace.

Exemples : des coups liftés, des bandejas, des viboras, des volées de finition, des retours de service ou encore des sorties de vitres lorsque la balle est au ras du sol.

Pour effectuer ces changements efficacement, le joueur doit posséder un certain niveau de **maîtrise**, d'**expérience** et de **dextérité**.

La plupart des joueurs préfèrent **compenser avec le poignet** pour avoir un bon plan de frappe, plutôt que de devoir changer de prise.



COMPLÉMENTAIRES



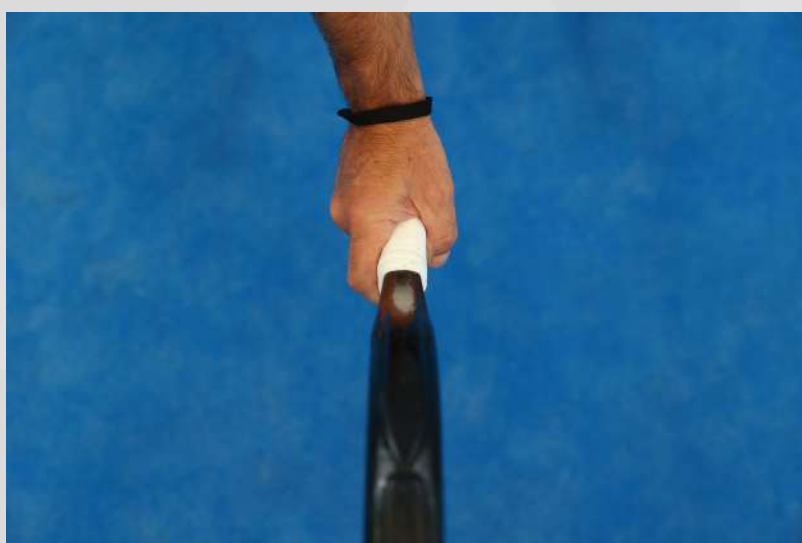
6. RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES FOCUS SUR LA PRISE CONTINENTALE



Comment réaliser une prise continentale ?

Il faut prendre la raquette comme un **marteau** (d'où l'autre nom donné à cette prise), ce qui permet d'exécuter tous les coups avec une certaine **facilité**.

La paume de la main doit être **étendue sur le grip** de la raquette, en essayant de couvrir la plus grande surface de celui-ci et en avançant l'index comme sur une **gâchette**.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le [guide en ligne](#).

Cette prise favorise l'exécution des coups avec **effet coupé** lors des frappes en coup droit, revers et smash.

En zone d'attaque avec cette prise, il est possible de réaliser **n'importe quel type de volée** en gardant le plan de frappe en avant du corps avec une même préparation et en conservant le **poignet ferme** au moment de l'impact de la balle.

NB : la prise continentale est celle utilisée pour démontrer les différents types de coups (cf. fiches exercices).



COMPLÉMENTAIRES

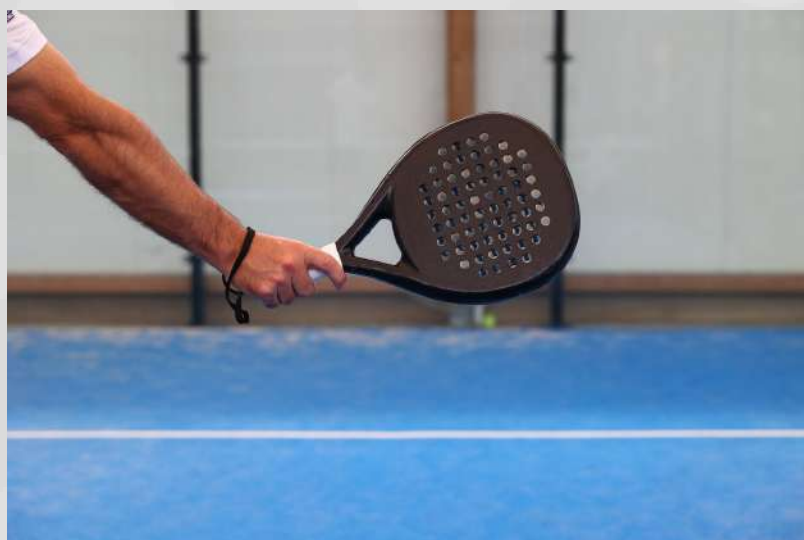
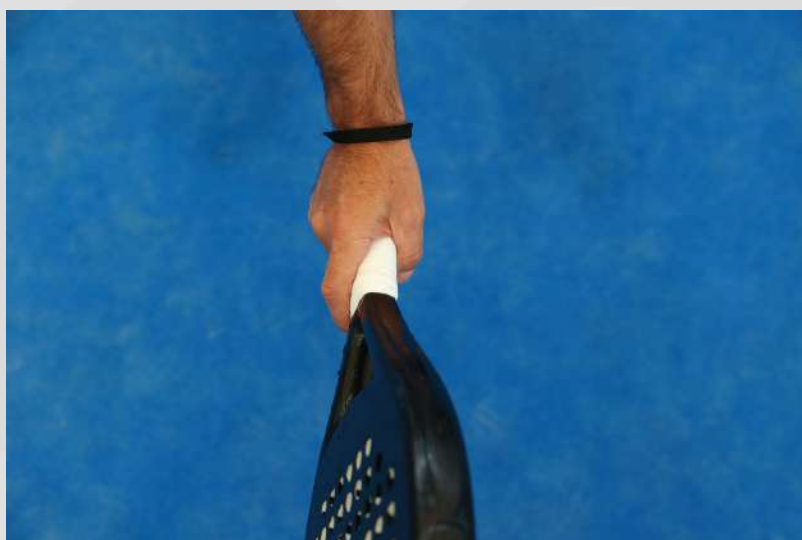


6. RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES FOCUS SUR LA PRISE EASTERN DE COUP DROIT



Comment réaliser une prise eastern de CD ?

En partant de la prise continentale, il faut **tourner la main** qui tient la raquette, **légèrement vers la droite**, de manière à ce que la face de la raquette soit légèrement **inclinée vers le sol** lors de l'exécution du coup droit.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le [guide en ligne](#).

Avec cette prise, le plan de frappe en CD est **avancé** ce qui procure **davantage de puissance**.

Certains joueurs utilisent ce type de prise dans des situations spécifiques comme le **retour de service en CD** ou lorsque le rebond de la balle se trouve **très près de la paroi** latérale et qu'ils tentent de la frapper avant qu'elle ne frappe la vitre, ou encore en **volées de CD de finition**. Dans certains cas, ils l'utilisent également pour augmenter la puissance et l'effet sur les **bandejas**.

L'**inconvénient** de cette prise se situe lors de l'exécution de **basses volées de CD**. En effet, étant donné la position de la raquette, elle rend plus difficile l'**ouverture de sa face**.

Un autre inconvénient important de cette prise est le **recul du plan de frappe** en revers (obligeant le joueur à "casser" le poignet pour compenser).



COMPLÉMENTAIRES

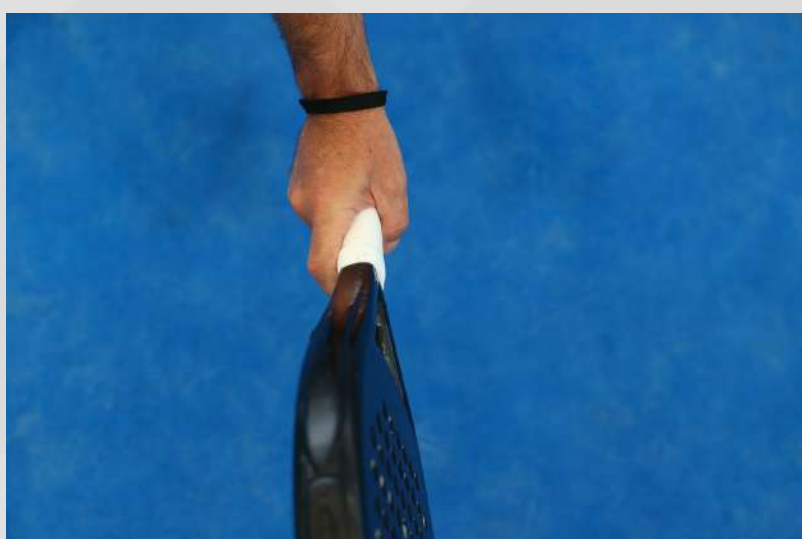


6. RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES FOCUS SUR LA PRISE EASTERN DE REVERS



Comment réaliser une prise eastern de revers ?

En partant de la prise continentale, il faut **tourner la main** qui tient la raquette, **légèrement vers la gauche**, de manière à ce que la face de la raquette soit légèrement **inclinée vers le sol** lors de l'exécution du revers.



Pour agrandir les schémas et les photos, nous vous invitons à consulter le [guide en ligne](#).

La prise eastern de revers est souvent utilisée pour jouer des **volées de revers** par ceux qui n'ont **pas assez de force** dans le poignet pour jouer ce coup avec une prise continentale (en particulier les **débutants**).

L'un des **inconvénients** de cette prise est la difficulté de réaliser des **volées basses de revers** (la position de la raquette rend plus difficile l'ouverture de sa face) ainsi que la **relance des balles basses après rebond** sur une paroi. De plus, elle produit un **recul du plan de frappe en CD**.

Certains joueurs utilisent cette prise dans des situations spécifiques comme en **retour de revers** (lorsque la balle rebondit très près de la paroi latérale et qu'ils tentent de la frapper avant qu'elle ne frappe la vitre). Ils peuvent également l'utiliser pour frapper la balle avec un effet latéral, pour exécuter des **smashs liftés** et des "**par 3**".



COMMUNAUTÉ PADEL & CONTACTS



COMMUNAUTÉ PADEL ET CONTACTS LE MOT DE LA FIN



Nous avons choisi de réaliser ce guide du moniteur de padel dans une version digitale, afin de pouvoir le faire évoluer et l'enrichir dans le temps.

Nous avons créé l'adresse mail ci-dessous pour que vous puissiez nous faire part de vos remarques constructives, de vos demandes éventuelles d'évolutions et/ou de vos commentaires sur ce guide numérique.

Vos retours seront lus avec attention et intérêt et nous permettront d'adapter au mieux les contenus proposés à vos besoins réels.

D'avance, nous vous remercions de votre participation.



guidemoniteurpadel@fft.fr



REMERCIEMENTS

La FFT tient à remercier les personnes ayant contribué à la réalisation de ce guide :

- En premier lieu, **Pablo Ayma** (*capitaine de l'équipe de France masculine de padel depuis 2021 et élu 2 fois meilleur coach du circuit WPT*) pour sa grande expertise et son expérience de la discipline.
- **Julien Datcharry, Yannick Maurel** et **Yann Auradou** pour leur précieuse participation.
- **André Ferreira** pour la qualité de ses photos.