

Fiche de Séance n°4

Précision et déplacement

1 – Echauffement

Plusieurs aller-retour en course normale

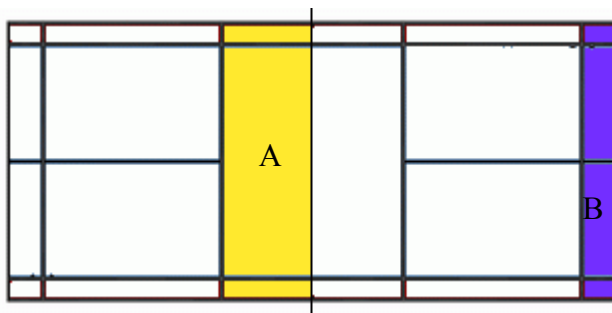
Puis alterner les exercices : montée de genoux, talons-fesses, accélération progressive, pas- chassés, reculer sur 2 appuis alternés, etc.

S'étirer, s'échauffer les bras (les deux !)

On commence par le haut du corps : nuque, épaules, poignets, hanches, genoux et chevilles

Puis poursuivre l'échauffement, en coopération sur demi-terrain, faire des longs dégagement en étant très mobile

2 - Situation de routine, en coopération

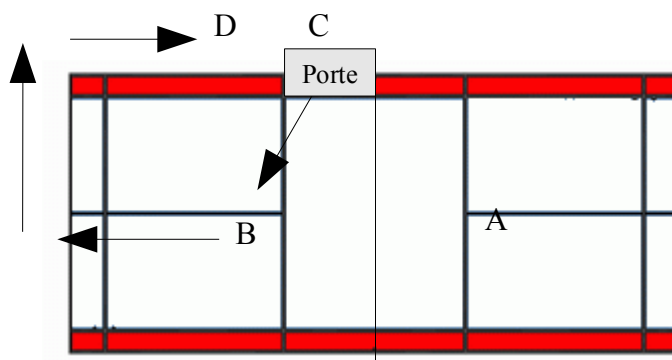


- Situation : 2 joueurs A et B sur un terrain de double ou simple
A se trouve derrière le filet dans la zone jaune
B se trouve en fond de court dans la zone bleue
Puis on change les rôles
- Mise en place : A engage depuis la zone jaune vers la zone bleue
B renvoie depuis la zone bleue vers la zone jaune
- Objectif : A travaille le dégagement depuis la zone de filet
B travaille l'amorti de fond de court
- Durée : 5-10 minutes sur chacun des 2 postes
- Variantes : Viser les couloirs des zones concernées
Ne faire que des revers/que des coups droits

3 – Jeu d'observation : les singes ;)

- Situation : 4 joueurs partent dans une salle annexe insonorisée ;)
1 encadrant propose aux autres joueurs d'étudier une des phases de jeu des « cobayes », par exemple le service
- Mise en place : Les « cobayes » joue normalement contre l'encadrant
Les observateurs portent leur attention sur l'aspect technique évoqué
Après quelques coups, le jeu s'arrête : les observateurs, l'encadrant et le « cobaye » échange autour de la situation (dans la bonne ambiance et sans moquerie, cela va de soit).
- Objectif : Apprendre à analyser le jeu
Prendre conscience de ses points faibles
Discuter/échanger
- Durée : 5-10 minutes
- Variantes : Changer les aspects techniques étudiés
Via photos, films numériques

4 – jeu : seul contre tous !



- Situation : 4 joueurs A, B, C et D par terrain de simple
A se trouve dans une moitié de terrain
B, C et D se trouvent dans l'autre moitié
Seul A peut marquer
- Mise en place : B sert sur A
C et D se trouve derrière une « porte » sur le côté du terrain
Dès que B a servi, B sort du terrain par l'arrière et vient se placer derrière D
Pendant ce temps, C entre par la porte et renvoi sur A

BCSA - Séance du 25 octobre 2007

Dès que C a frappé le volant, D entre par la porte
Pendant ce temps, C sort du terrain par l'arrière et vient se
placer derrière B

On change les rôles lorsque A a réussi à marquer 3 points

Objectif : Pour A : apprendre à analyser la situation et à déclencher des
frappes en conséquence
Pour B, C et D : se déplacer efficacement, défendre son terrain

Durée : le temps nécessaire pour que chacun passe au poste A

Variantes : Changer les endroits des portes

5 – Retour au calme, étirements