

## Fiche de Séance n°4

### *Précision et déplacement*

#### 1 – Echauffement

Plusieurs aller-retour en course normale

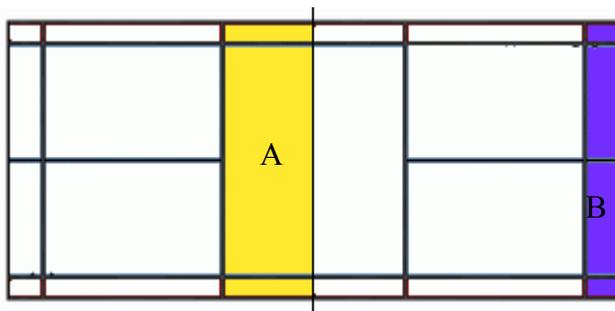
Puis alterner les exercices : montée de genoux, talons-fesses, accélération progressive, pas- chassés, reculer sur 2 appuis alternés, etc.

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

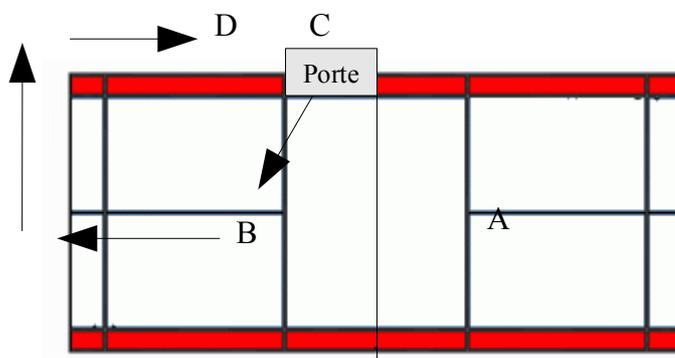


- Situation : 2 joueurs A et B sur un terrain de double ou simple  
A se trouve derrière le filet dans la zone jaune  
B se trouve en fond de court dans la zone bleue  
Puis on change les rôles
- Mise en place : A engage depuis la zone jaune vers la zone bleue  
B renvoie depuis la zone bleue vers la 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**