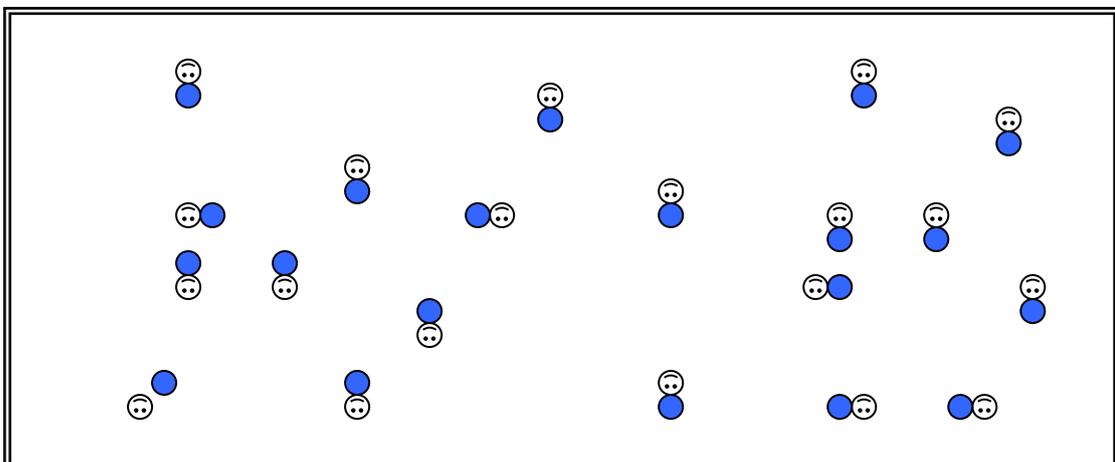


Situation 2 :

Champs	Habilités gestuelles Coopération socio-motrice
Compétences	Exécution correcte du mouvement. Précision des gestes, régularité dans la reproduction de ceux-ci.
Objectifs	Apprentissage des techniques de service et frappe sur mur Savoir manipuler la balle dans des situations contraignantes Ambidextrie
Situations d'apprentissage	Exercices individuels de manipulation, exercices d'opposition Situations de 1 contre 1.

1. *Echauffement*

- **Global :** course en dispersion avec balle (manipulations)
 - Jonglage (hauteur du bassin) main droite, main gauche, alterner main droite-gauche avec rebond intermédiaire au sol après chaque touché de balle
 - Jonglage (hauteur du bassin) main droite, main gauche, alterner main droite-gauche sans rebond
 - Jonglage (au-dessus des épaules) main droite, main gauche, alterner main droite-gauche
- **Spécifique :** course en dispersion avec balle (maîtrise et conduite)
 - Conduite de balle avec rebond au sol
 - Tout en maîtrisant sa balle, gêner ses adversaires en frappant leur balle

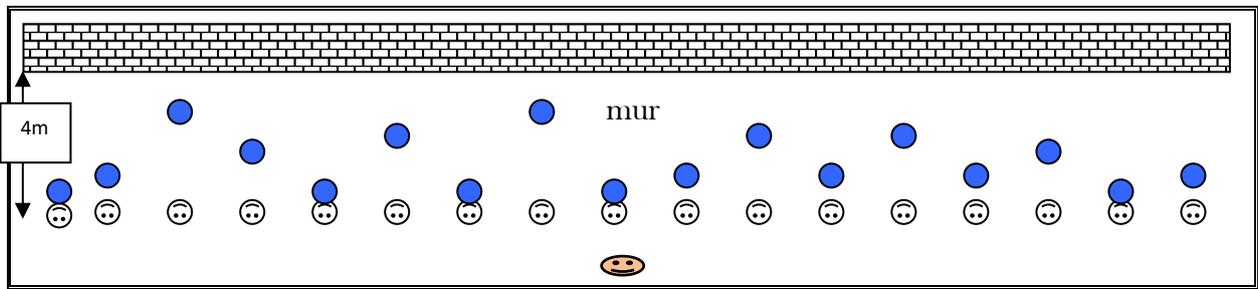


2. Corps de leçon

○ Apprentissage technique:

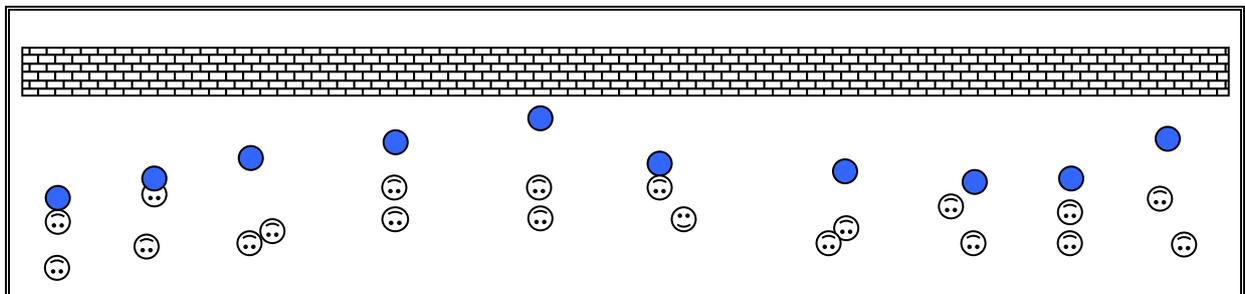
Seul, face au mur (4 m), technique de lancer et frappe en alternant droite et gauche

- Lancer « basse main » sur mur et intercepter 2 mains - idem intercepter 1 main
- Lancer « haute main » sur mur et intercepter 2 mains - idem intercepter 1 main
- Servir « basse main » sur mur, intercepter 2 mains - idem intercepter 1 main
- Servir « haute main » sur mur, intercepter 2 mains - idem intercepter 1 main
- Servir basse main et enchaînement de « basse main » sur le mur avec rebond - idem de volée
- Servir « haute main » et enchaînement de « haute main » sur le mur avec rebond - idem de volée
- Servir et enchaînement de « basse et haute main » de volée ou avec rebond



○ Situation de jeu : par deux avec une balle face au mur (5m)

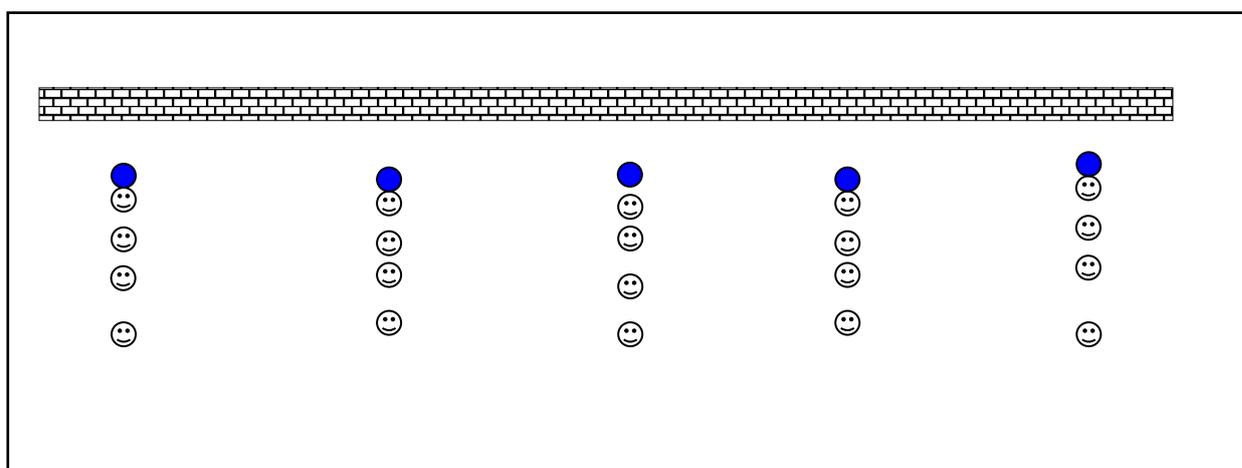
Situation 1 - Rallye	Situation 2 - Les menottes	Situation 3 - Le duel
Frapper la balle à tour de rôle sans que celle-ci ne fasse deux rebonds.	Main dans la main, frapper la balle à tour de rôle sans que celle-ci ne fasse deux bonds.	Un contre un. Celui qui remporte l'échange, sert.



Leçons scolaire de jeux de paume

- **Défi** : face au mur 4 à 6 élèves maximum

Situation 1 - Rallye	Situation 2 - La mitraille	Situation 3 - Le double
Maximum de frappe sur mur sans rater (concours par équipes) 1 bond maximum	Chacun pour soi (celui qui rate, écope d'un point pénalité.) Objectif : en obtenir le moins possible sur 10 min de jeu	2 c/ 2



3. Retour au calme

- **Stretching**:
 - En cercle, étirements des membres supérieurs
- **Jeu**
 - Jongler le plus longtemps possible avec les revers de main