

**Situation 3 :**

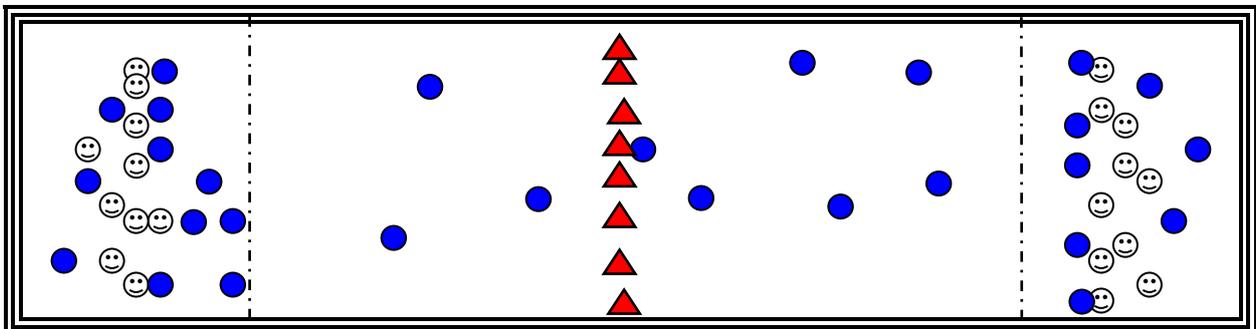
<b>Champs</b>	Habiletés gestuelles Coopération socio motrice
<b>Compétences</b>	Exécution correcte du mouvement. Précision des gestes, régularité dans la reproduction de ceux-ci. Capter efficacement les signaux émis par les adversaires et y réagir de manière interactive
<b>Objectifs</b>	Apprentissage des techniques de frappes dans des situations contraignantes Ambidextrie. Communication avec son équipier
<b>Situations d'apprentissage</b>	Situations d'opposition et de partenariat 1c/ 1 ; 2c/2

**1. *Echauffement***

- **Global :** course légère d'un camp à l'autre avec balle + exercices manipulations
  - Dribbles main droite, main gauche, deux mains - en avant et en arrière
  - Conduites main droite, main gauche, deux mains - en avant et en arrière
  
- **Spécifique :**
  - Deux camps séparés d'une zone de 20 mètres

S'envoyer les balles d'un camp à l'autre sans franchir la ligne pointillée :

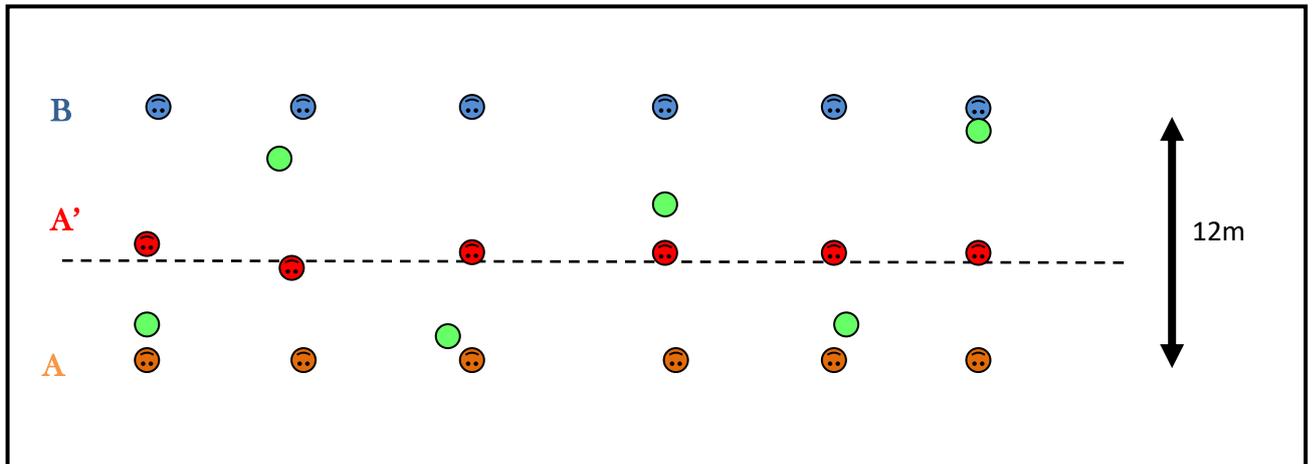
  - Lancer « basse main » - « haute main »
  - Servir « basse main » - « haute main »
  - Jeu : faire avancer les cônes dans le camp adverse en servant dessus



**2. Corps de leçon**

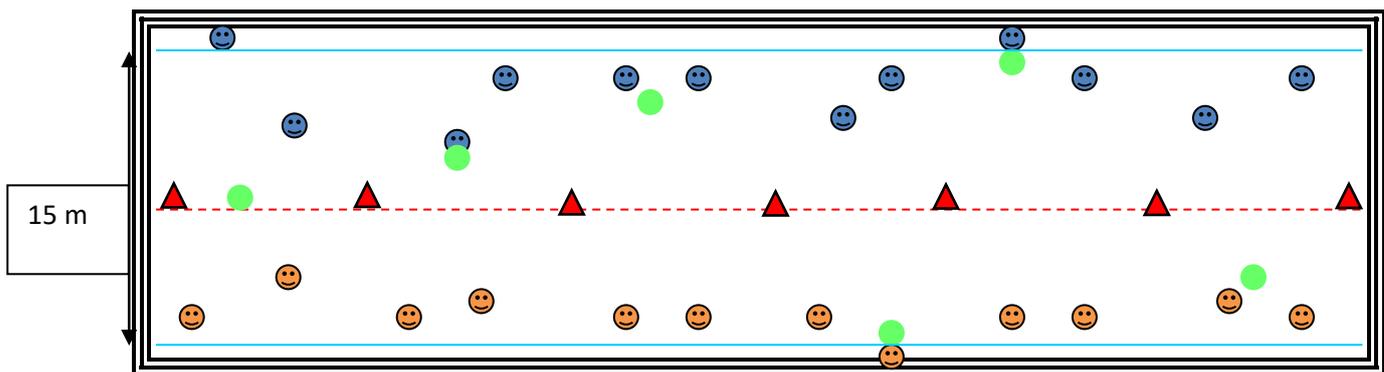
## Leçons scolaire de jeux de paume

- **Apprentissage technique** : par deux, techniques de frappe (changer les rôles après 3')



Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
A	Sert basse main	A	Sert haute main	A	Sert librement
B	Frappe haute après rebond à terre	B	Frappe haute de volée à terre	B	Frappe libre sur A'
A'	Arrêt de la balle devant la ligne pointillée	A'	Arrêt de la balle une main	A'	Arrêt de la balle devant la ligne pointillée

- **Situation de jeu : adaptation « Jeu international »**

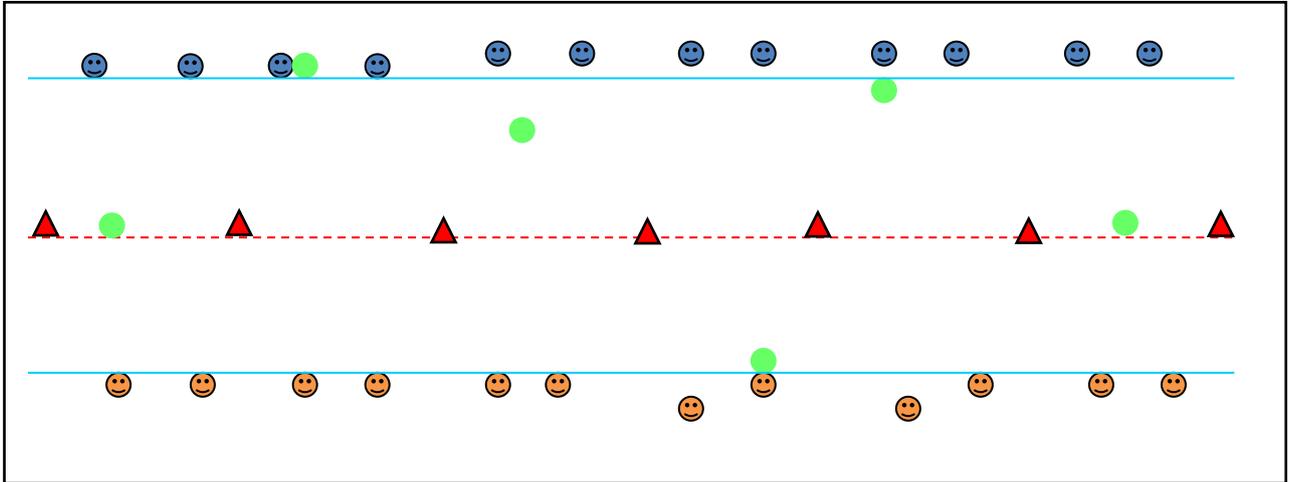


### Règlement:

- 2 c/ 2 avec une balle mini-tennis type « artengo »
- Plots matérialisant la ligne médiane
- Service libre derrière ligne de fond sur l'adversaire
- frapper obligatoirement la balle du service après le bond.
- La balle doit toujours passer entre les plots
- Tous les points sont gagnants. Première équipe à 21 points

○ Défi :

- En double, une balle de mini tennis type « artengo », s'échanger la balle sans franchir la ligne de fond. Plusieurs bonds autorisés.



*3. Retour au calme*

○ Stretching:

- En cercle, étirements des membres supérieurs

○ Jeu

- « Curling paume » : lancer la balle à la basse main et l'arrêter sur la ligne pointillée, ou le plus près possible de celle-ci.

