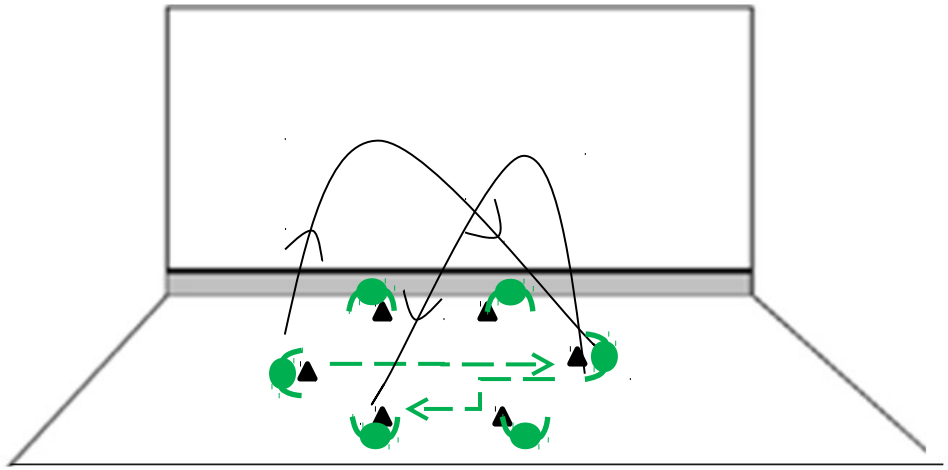
Thème: Ambidextrie /déplacement-replacement **Fiche: Echauffement (1)** **Durée:5 min**

MUR PLACE LIBRE Niveau: **BF 1**



Matériel: **Nombre d'élèves: 6**

- 6 palas, 6 plots, 2 balles de tennis (+ 2 balles en réserve)
- mur inutilisé

Dispositif et fonctionnement:

- Placement en cercle des joueurs distants de 5 m environ.
- Chaque joueur sur un plot

Un joueur lance la pelote à un autre joueur au hasard et suit la trajectoire de sa balle en trottinant puis en courant et prend la place du receveur.
C'est un jeu de « *passe et va* ».

Consignes

- Lancer la pelote de la bonne main par dessus l'épaule (bras cassé), puis main gauche.
- Réception de la pelote à deux mains.
- Orientation du lanceur vers le réceptionneur

Variantes + ou - :

- Ajouter une balle dans le jeu (accélération)
- Réception d'une seule main, d'abord bonne main puis main opposée.

Protocole et légendes pour la construction d'une fiche pédagogique

Thème: (exemple parmi les 4 thèmes) - **Coordination-placement par rapport à la pelote**
- **Appréciation des trajectoires**
- **Déplacement-Replacement**
- **Ambidextrie**

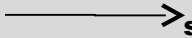
Fiche: (exemple parmi les 4 séquences de la séance) - **Echauffement**
- Apprentissage technique
- Situation de répétition
- jeu

Durée: (de la séquence) **15 mn**

Préciser sous le thème de la séance si le mur est utilisé lors de l'exercice

symbolise le joueur et son orientation

symbolise les tracés au sol ou sur les murs



symbolise la trajectoire de la pelote sur le mur

symbolise la trajectoire de la pelote sans utilisation du mur

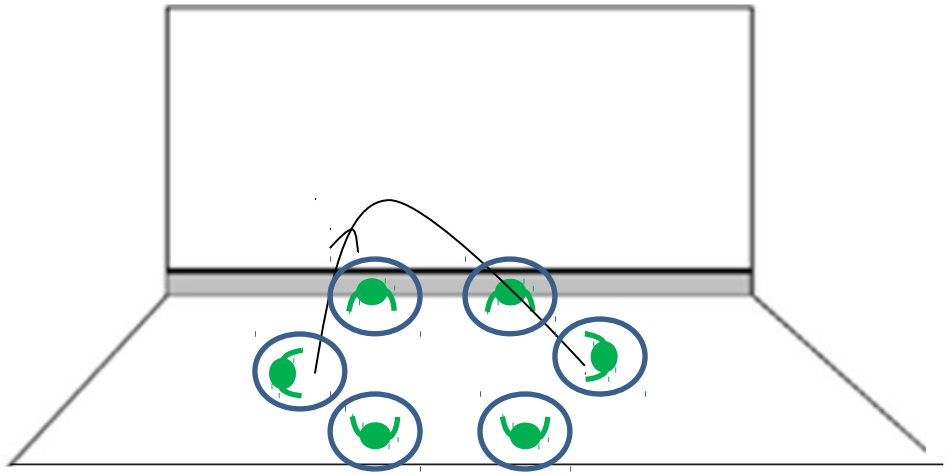
symbolise la direction de déplacement du joueur ou de la pelote

symbolise un plot positionné au sol

symbolise le sens de rotation du joueur autour d'un plot ou d'une zone de jeu

Thème: Ambidextrie /déplacement-replacement **Fiche:**
Echauffement (2) **Durée:5 min**

MUR PLACE LIBRE Niveau: BF 1



Matériel: **Nombre d'élèves: 6**

- 6 palas, 6 cerceaux, 2 pelotes gomme (+ 2 pelotes en réserve)
- mur inutilisé

Dispositif et fonctionnement:

- Placement en cercle des joueurs distants de 5 m environ.
- Chaque joueur dans un cerceau
- Un joueur doit jongler avec la pala et envoie à un joueur au hasard. Le receveur récupère la pelote avec sa pala et jongle à son tour. Ainsi de suite, sans quitter le cerceau.

Consignes

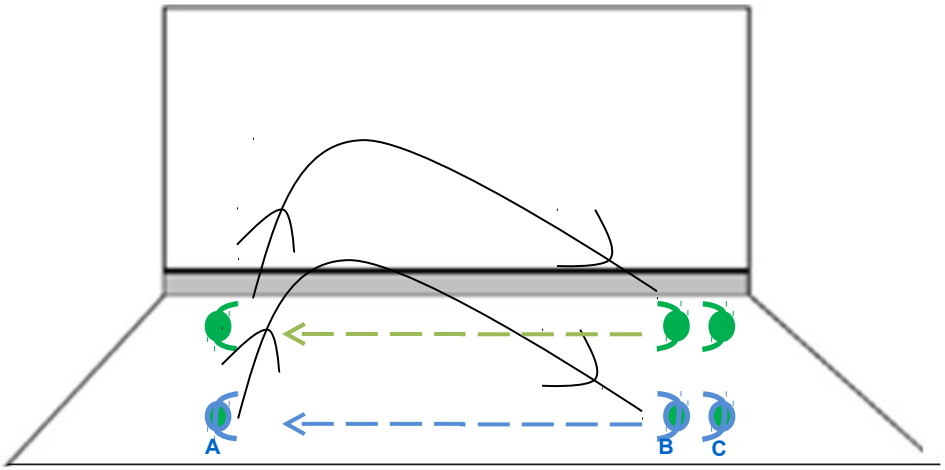
-Jongler et lancer la pelote de la bonne main tout en restant dans la zone du cerceau
- Réception de la pelote avec la pala de la bonne main.

Variantes + ou - :

- Ajouter une balle dans le jeu (accélération)
- Limiter le nombre de jongles à trois.

Thème: Ambidextrie /déplacement-replacement **Fiche:**
Echauffement (3) **Durée:5 min**

MUR PLACE LIBRE Niveau: BF 1



Matériel: **Nombre d'élèves: 6**

- 6 palas, 4 plots, 2 balles de tennis (+ 2 balles en réserve) + 2 pelotes gomme (+ 2 pelotes en réserve)
- mur inutilisé

Dispositif et fonctionnement:

- 2 équipes de trois joueurs, placée de parallèle.
- 1 joueur de l'équipe se met face au deux autres séparés de 15 m.
- Par équipe : le lanceur (joueur A, celui qui est seul) lance la balle avec sa pala vers le joueur B qui la réceptionne puis court en direction du joueur A pour renvoyer de la même façon au joueur C. Le joueur C fait de même. L'autre équipe réalise la même activité en parallèle. L'équipe la plus rapide gagne un point. Ensuite changer le joueur A qui n'a pas couru.

Consignes

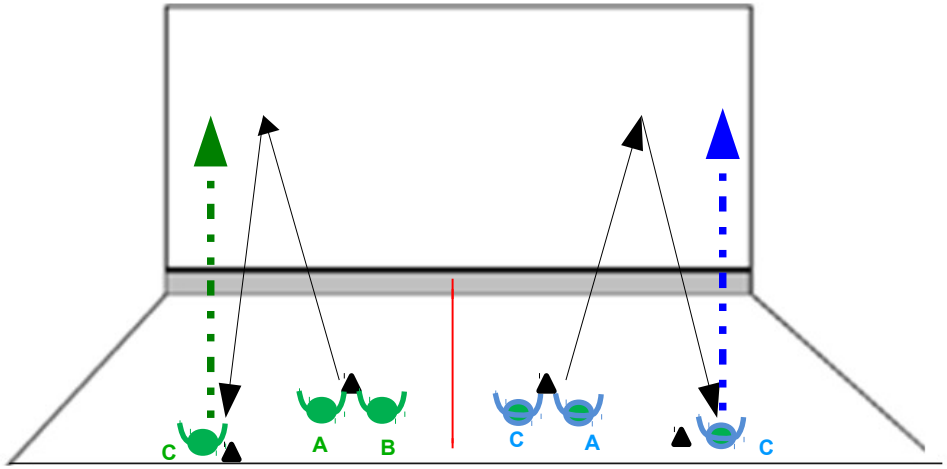
-Joueur A : engager de la bonne main avec la pala en direction du joueur B avec ou sans rebond.
- Joueurs B et C : Arrêter la balle avec sa pala de la bonne main puis la récupérer à la main pour courir vers le joueur A le plus rapidement possible.

Variantes + ou - :

- Réception de la main opposée
- Utiliser des pelotes gomme

Thème: Ambidextrie /déplacement-replacement **Fiche: Technique** **Durée:15 min**

MUR PLACE LIBRE Niveau: BF 1



Matériel: **Nombre d'élèves: 6**

- 6 palas, 4 plots, 4 pelotes gomme (+ 2 pelotes en réserve)
- mur utilisé

Dispositif et fonctionnement:

- Placement de 2 groupes de trois joueurs face au mur avec cancha coupée en deux (voir schéma)
- Groupe placé à gauche du mur travaille la main gauche, le groupe placé à droite travaille la main droite.
- le joueur A bute au mur en direction du joueur C qui renvoie la balle face à lui de la main gauche. Le joueur A bloque la pelote à la main. Chaque joueur se replace. Le joueur B engage de la même façon que le joueur A.

Le joueur C frappe 6 pelotes et on change de réceptionneur. Même exercice du côté droit du mur, avec main droite.
Chaque groupe change de côté du mur au bout de 7 min.

Consignes

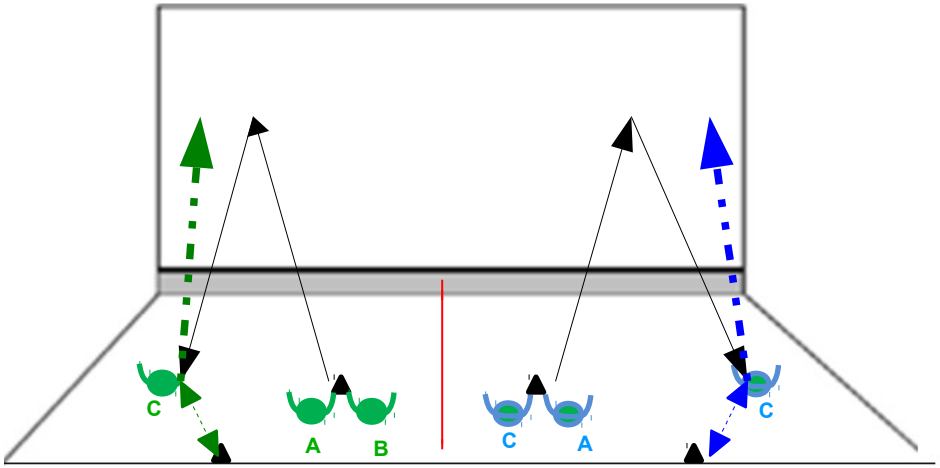
- Placement du corps de profil et pied droit en avant.
- Trajectoire perpendiculaire au mur.

Variantes + ou - :

- Réception au bond ou à la volée

Thème: Ambidextrie /déplacement-replacement **Fiche: Répétition Durée:15 min**

MUR PLACE LIBRE Niveau: BF 1



Matériel: **Nombre d'élèves: 6**

- 6 palas, 4 plots, 4 pelotes gomme (+ 2 pelotes en réserve)
- mur utilisé

Dispositif et fonctionnement:

- Placement de 2 groupes de trois joueurs face au mur avec cancha coupée en deux (voir schéma)
- Groupe placé à gauche du mur travaille la main gauche, le groupe placé à droite travaille la main droite.
- le joueur A bute au mur en direction du joueur C qui renvoie la balle face à lui de la main gauche et se replace immédiatement à son plot. Le joueur A bloque la pelote à la main et se replace. Dès que le joueur C a atteint son plot, le joueur B engage de la même façon que le joueur A. Le joueur C joue 3 min et on change de réceptionneur. Même exercice du côté droit du mur, avec main droite.

Chaque groupe change de côté du mur au bout de 7 min.

Consignes

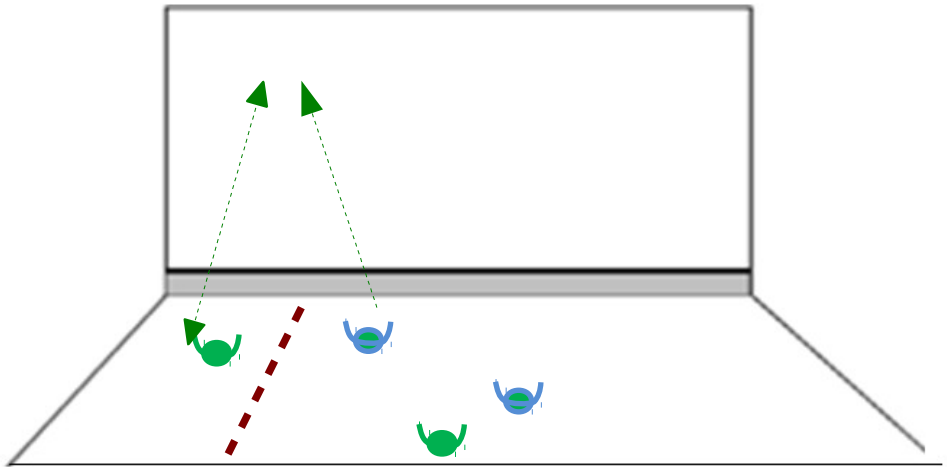
- Placement du corps de profil et pied droit en avant.
- Trajectoire perpendiculaire au mur.
- Déplacement pour frapper la pelote
- Replacement en reculant face au mur.

Variantes + ou - :

- Réception au bond ou à la volée

Thème: Ambidextrie /déplacement-replacement
Fiche:Jeu Durée:15 min

MUR PLACE LIBRE Niveau: BF 1



Matériel: **Nombre d'élèves: 6**

- 6 palas, 6 à 10 plots pour délimiter la zone, 1 pelote gomme (+ 2 pelotes en réserve)
- mur utilisé

Dispositif et fonctionnement:

- Condition de match (un avant un arrière) : 2 équipes en deux contre deux
- Le joueur placé dans la zone gauche joue main gauche, s'il est placé dans la zone droite il joue main droite
- La zone est modulable selon la qualité des joueurs
- L'équipe perdante sort et laisse la place à la troisième équipe de 2 joueurs.
- *Attention* : si un joueur est gaucher, prévoir une zone à droite

Consignes

- Quand frappe gauche, placement du corps de profil et pied droit en avant.
- Jouer en condition de match

Variantes + ou - :

- Agrandir/ réduire les zones (modifier la largeur)
- Changer de balle (balle de tennis)