

Leçon

Bases techniques

Cette séquence d'enseignement montre comment on peut, avec peu de matériel, acquérir et consolider les techniques de base du jeu de manière ludique.

Conditions cadre

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 11-20 ans

Degrés scolaires: secondaire I et II

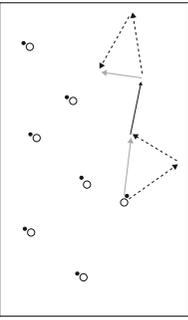
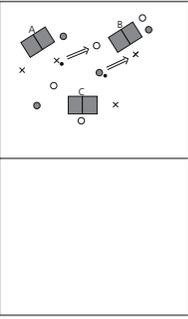
Niveaux de progression: débutants et avancés

Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Objectifs d'apprentissage

- Etre capable de contrôler la balle.
- Jouer la balle de manière précise.

Remarques: Les temps indiqués pour les exercices ou les jeux peuvent être modulés selon le niveau et la dynamique du groupe. Les exercices peuvent aussi être aménagés sous forme de tournois ou de petits concours.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Mise en train	5' Découvrir l'espace Seuls ou par deux, les joueurs se déplacent librement dans la salle avec la raquette et la balle. Ils expérimentent tout ce qui est possible de faire avec leur matériel. Par exemple: <ul style="list-style-type: none"> • Jongler avec changement de mains. • Passer via la paroi. • Dribbler la balle avec la raquette. • Jouer haut la balle et effectuer une rotation complète autour du corps. • Etc. 		Raquettes, balles
Partie principale	20' Pirates des Caraïbes Chaque équipe (cinq à six joueurs) dispose d'une île (deux tapis) dans une moitié de salle. Deux à trois balles sont en jeu. Tous les joueurs quittent leur île pour tenter de toucher les adversaires avec la balle (tir avec la raquette). Le joueur touché doit retourner sur son île. Il peut continuer à jouer mais il ne peut plus s'aventurer sur les eaux. Il est permis de courir en jonglant avec la balle, de se faire des passes et de tirer sur l'adversaire! L'équipe qui repousse tous ses adversaires sur leur île a gagné. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Interdiction de courir avec la balle. • Un joueur touché peut revenir en jeu si celui qui l'avait touché est pris à son tour. Attention: Cette variante se joue au temps, car elle se termine rarement! A la fin du temps réglementaire, l'équipe qui a le moins de joueurs en exil a gagné. 		Raquettes, 2-3 balles, 6-10 tapis
	5' Estafette Installer le matériel.		

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	10' <p>Quatre élèves par équipe sont alignés au départ de la course d'obstacles. Au signal, le premier coureur s'élançe, traverse le parcours en jonglant la balle sur sa raquette et transmet la balle au suivant. Quelle équipe est la plus rapide?</p> <p>Règle: Si la balle tombe une fois sur le sol, le joueur fautif revient au départ avant de repartir. A partir de la deuxième chute, il ramasse la balle et repart de cet endroit.</p>		Raquettes, balles, 8-12 piquets, 4-6 caissons, 4-6 tapis, 4-6 bancs
	15' <p>Mini-tennis</p> <p>Le terrain est séparé en deux par des bancs qui font office de filet. Les joueurs s'affrontent en duel, en expérimentant différentes variantes (l'enseignant montre ou les élèves inventent).</p> <p>Par exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer la balle pour soi-même avant de la relancer. • Réceptionner avec la main droite, relancer avec la gauche. • Autoriser une touche au sol sur son demi-terrain. • Après chaque passe, effectuer un tour sur soi-même. 		Raquettes, balles, 4-6 bancs suédois (ou autre matériel)
Partie finale	30' <p>Wimbledon</p> <p>Les élèves jouent en un contre un au temps (trois minutes par match). Après chaque partie, ils se déplacent dans le sens des aiguilles de la montre. A la fin du tournoi, les points sont comptabilisés, le ou les vainqueurs désignés.</p> <p>Règles: Les adversaires se mettent d'accord avant chaque match sur les règles qu'ils appliquent (elles peuvent être négociées) et sur les limites du terrain. En discutant les règles, les élèves se mettent à niveau, les plus forts s'adaptant aux plus faibles.</p>		Raquettes, balles, 4-6 bancs suédois (ou autre matériel)
	5' <p>Rangement et salutations</p>		