

# Leçon

## Drive et frappes main haute

Les élèves exercent dans cette leçon les éléments importants pour jouer des drives et des frappes main haute: point d'impact devant le corps pour les drives plats et rapides, mouvement de frappe et point d'impact pour les coups main haute.

### Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Degré scolaire: secondaire I (7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année)

### Objectifs d'apprentissage

- Etre capable de tenir l'échange en milieu de terrain
- Savoir démontrer un coup main haute

	Tâches	Indications importantes	Variantes	Organisation/Matériel
Mise en train	5' <b>Attrape-volants</b> Deux élèves se passent le volant en respectant certaines consignes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer aussi haut et/ou aussi loin que possible.</li> <li>• Viser les jambes du partenaire.</li> <li>• Avec deux volants simultanément.</li> </ul> <p style="text-align: right;">→ Vidéo</p>	Lancer les volants en hauteur.	<b>Plus facile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire l'écart.</li> <li>• Attraper à deux mains.</li> </ul> <b>Plus difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter l'écart.</li> <li>• Attraper à une main.</li> <li>• Attraper avec la boîte à volants.</li> </ul>	Rendre les enfants attentifs aux risques de blessures au visage et aux yeux causées par le volant.
	5' <b>Champ libre!</b> Deux équipes de quatre à six élèves se font face de chaque côté du filet; un volant par joueur. Au signal de l'enseignant, tous lancent leur volant haut et loin de l'autre côté du filet et essaient d'attraper celui lancé par leur vis-à-vis. Lorsque l'enseignant arrête le jeu, l'équipe avec le plus de volants de son côté perd le jeu. <p style="text-align: right;">→ Vidéo</p>	Lancer les volants en hauteur.	<b>Plus facile</b> Abaisser le filet.  <b>Plus difficile</b> Diminuer le nombre d'élèves et augmenter le nombre de volants.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendre les enfants attentifs aux risques de blessures au visage et aux yeux causées par le volant.</li> <li>• Attention aux volants sur le sol.</li> </ul>
Partie principale	5' <b>Introduction au drive</b> Les élèves essaient de reproduire la démonstration du coup et du changement de prise.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position d'attente: genoux légèrement fléchis, haut du corps légèrement incliné vers l'avant, raquette devant soi (la tête de la raquette au-dessus de la main).</li> <li>• Mouvements courts de la raquette.</li> </ul>		Eventuellement montrer la série d'images.

	Tâches	Indications importantes	Variantes	Organisation/Matériel
Partie principale	10' <b>Renvoi exprès</b> Par deux: un élève, légèrement sur le côté, lance le volant vers le frappeur à hauteur d'épaule. Inverser les rôles après huit à dix coups.  → Vidéo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer le volant à une vitesse et une hauteur correctes.</li> <li>Effectuer des mouvements de raquette courts (swing réduit).</li> <li>Tenir la raquette devant le corps.</li> </ul>	<b>Plus difficile</b> Augmenter la vitesse du lancer pour réduire le temps de préparation et par conséquent l'amplitude du swing.	Maintenir une distance de sécurité entre les élèves.
	5' <b>Exercice de coups rapides</b> Par deux: échanges de drives en coup droit et en revers, sans filet, à cinq à six mètres l'un de l'autre. <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter graduellement la vitesse.</li> <li>Qui réussit le maximum de frappes en une minute?</li> <li>Qui parvient à reculer d'un pas après chaque frappe?</li> </ul> → Vidéo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre l'accent sur la position d'attente.</li> <li>Raquette devant le corps (ne pas ramener le coude contre le corps).</li> <li>Travail des doigts: serrer la prise au moment de l'impact pour augmenter la puissance.</li> </ul>	<b>Plus facile</b> Ne pas alterner drives en coup droit et en revers.  <b>Plus difficile</b> Alterner drives en coup droit et en revers (s'assurer d'un changement de prises correct).	Maintenir une distance de sécurité entre les élèves.
	5' <b>Duel de dégagements (clear)</b> Les élèves frappent le plus loin possible le volant. Qui parvient à faire reculer l'adversaire jusqu'à la ligne de fond?	Laisser les élèves découvrir la technique par eux-mêmes, puis, par des questions, les inciter à tester d'autres moyens.	<b>Plus facile</b> Lancer au lieu de frapper.	
	5' <b>Introduction aux frappes main haute</b> L'enseignant explique les types de coups main haute et la différence entre l'amorti et le dégagement. Les élèves essaient de reproduire les mouvements.	Souligner les similitudes des frappes main haute (première partie identique) et celles entre les techniques de frappe main haute et du lancer.		Eventuellement montrer la série d'images.

	Tâches	Indications importantes	Variantes	Organisation/Matériel
Partie principale	10' <b>Exercice de dégagements (clear)</b> Par groupe de trois, dont deux sur la même moitié de terrain (A et B). A, près du filet, lance le volant en hauteur pour que B, au fond du terrain, puisse effectuer un dégagement en coup droit avec rotation du corps. De l'autre côté du filet, C pose un volant sur le sol pour indiquer la frappe la plus longue. Les joueurs changent de position après huit à dix échanges. <a href="#">→ Vidéo</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de côté.</li> <li>• Bras et coudes à hauteur d'épaule.</li> <li>• Mouvement rapide en direction du volant.</li> <li>• Point d'impact élevé.</li> <li>• Rotation de 180°.</li> </ul>	<b>Plus difficile</b> Viser une cible précise.	
Retour au calme	5' <b>Record</b> Les élèves effectuent le maximum d'échanges au-dessus d'un filet placé en hauteur. Qui enchaîne le plus de passes sans erreur?	Changer au moins une fois de partenaire.	<b>Plus difficile</b> Le dégagement de A doit dépasser une certaine marque placée au sol sinon B récolte un point.	
Retour au calme	5' <b>Dégagement artistique</b> Entre les dégagements, les joueurs effectuent une figure: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer la raquette de main avant de la reprendre.</li> <li>• Tourner la raquette derrière la tête et la ramener devant.</li> </ul> <a href="#">→ Vidéo</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer de partenaire après quelques frappes.</li> <li>• Inventer des nouvelles figures.</li> </ul>	<b>Plus facile</b> Tourner la raquette dans la main.  <b>Plus difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller toucher le filet avec la raquette.</li> <li>• S'asseoir et se relever.</li> </ul>	