

# Leçon

## Smash et smash de défense

**Cette leçon familiarise les élèves avec les principaux éléments permettant l'exécution des smashes et smashes de défense: un mouvement puissant frappé au-dessus de la tête afin de mettre un maximum de pression et un rapide mouvement d'extension avec point d'impact devant le corps pour contrer une attaque.**

### Conditions cadres

Durée: 60 minutes

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

### Objectifs d'apprentissage

- Effectuer un mouvement de frappe correct pour un smash puissant
- Effectuer un mouvement de défense court et efficace

		Tâches	Indications importantes	Variantes	Organisation/Matériel
Mise en train	5'	<b>Attaque du château</b> Deux équipes de quatre à cinq élèves s'affrontent au temps. Les attaquants se tiennent derrière la ligne latérale et lancent les volants en direction du terrain (canons). Les défenseurs, placés sur la ligne centrale, défendent leurs murs en repoussant les projectiles (en sautant par ex.).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévoir suffisamment de volants (ou de balles de tennis de table, balles en mousse).</li> <li>• Score: les tirs de canons qui passent le mur rapportent cinq points aux attaquants, les tirs retenus donnent cinq points aux défenseurs.</li> </ul>	<b>Plus facile</b> Réduire la distance.  <b>Plus difficile</b> Les volants rattrapés par un élève derrière le mur rapportent dix points aux attaquants.	
	5'	<b>Parade du gardien</b> Par deux, les élèves déterminent une cible contre le mur: A (gardien) arrête les volants frappés main haute par B.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas viser la tête.</li> <li>• Changer les rôles après six frappes.</li> </ul>	<b>Plus facile</b> Utiliser des balles en mousse à la place des volants.  <b>Plus difficile</b> Défendre seulement avec la main droite ou la gauche.	
Partie principale	5'	<b>Introduction au smash et à la défense</b> Les élèves essaient de reproduire la démonstration de la frappe.	Astuces techniques: <ul style="list-style-type: none"> <li>• La technique du smash est similaire à celle du dégagement à l'exception près que le point d'impact lors du smash est devant le corps.</li> <li>• En situation de défense, le temps manque pour un mouvement ample. La phase de préparation est donc réduite. La main est dirigé activement vers le volant.</li> </ul>		Maintenir une distance de sécurité entre les élèves.

	Tâches	Indications importantes	Variantes	Organisation/Matériel
Partie principale	5' <b>Wimbledon</b> De la ligne de fond, les élèves servent comme au tennis (avec un volant ou une balle en mousse). • Qui réussit à toucher le volant? • Qui envoie le volant par-dessus le filet? • Qui renvoie le volant au sol sans qu'un adversaire le touche?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas viser la tête.</li> <li>• Avec ou sans filet (cinq mètres de distance au moins).</li> </ul>	<p><b>Plus facile</b> Lancer les volants.</p> <p><b>Plus difficile</b> Servir sur une cible.</p>	Avec ou sans filet/corde.
	10' <b>Smash sur passe haute</b> Par deux: A effectue un service long, B un smash. A laisse le volant retomber sur le sol, puis relance.  → <a href="#">Vidéo</a>	<p>Astuces techniques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation similaire au dégagement.</li> <li>• Point d'impact devant le corps.</li> <li>• Frappe rapide et puissante.</li> </ul>	<p><b>Plus facile</b> Lancer le volant au lieu de le jouer.</p> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduire les pas chassés avant la frappe et la fente avant après celle-ci.</li> <li>• Utiliser des cibles pour améliorer la précision: chariot, cerceau, caisson, etc.</li> <li>• Servir au lieu de lancer le volant.</li> </ul>	Boîtes de volants, cerceaux, caisson.
	10' <b>Défense sur lancer</b> Par groupe de trois: A se tient debout sur un banc et lance des volants vers B en contrebas; B essaie de les rattraper (défense); C rassemble les volants. Inverser les rôles après cinq essais.  → <a href="#">Vidéo</a>		<p><b>Plus difficile</b> Placer des cerceaux devant le banc. Le défenseur essaie d'y placer les volants.</p>	Petit banc, cerceaux/sautoirs.

	Tâches	Indications importantes	Variantes	Organisation/Matériel
Partie principale	5' <b>Smash et défense réciproques</b> Par deux: A effectue un service haut, B un smash, A une frappe courte au filet, B un lob, A un smash, B une frappe courte au filet, etc.  <a href="#">→ Vidéo</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraîner les éléments techniques principaux.</li> <li>• Regrouper les élèves par niveau de pratique.</li> <li>• Changer régulièrement de joueurs.</li> </ul>	<p><b>Plus facile</b> Abaissier le filet ou réduire la taille du terrain.</p> <p><b>Plus difficile</b> Poser des cibles.</p>	Cible
Retour au calme	15' <b>Smash gagnant</b> Simple sur un demi-terrain. La zone entre le filet et la ligne de service court est interdite. Décompte normal; si l'échange se termine par un smash, deux points sont attribués.  <a href="#">→ Vidéo</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si le groupe est trop grand, trois ou quatre élèves peuvent jouer sur la même moitié de terrain. Match jusqu'à sept points. Le vainqueur reste sur le terrain et recommence le match suivant à zéro, le joueur qui entre reprend les points du perdant.</li> <li>• Peut se jouer en équipe: regrouper des joueurs de niveau identique.</li> </ul>	<p><b>Plus facile</b> Abaissier le filet et/ou réduire la taille du terrain.</p> <p><b>Plus difficile</b> Victoire automatique si le volant tombe au sol après un smash sans que l'adversaire le touche.</p>	