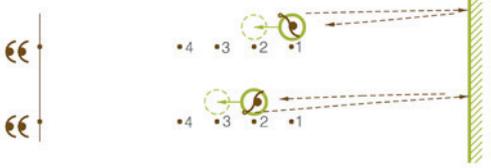


Avec balle de tennis pour le javelot

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Exercice	Organisation/Remarques	Matériel
<p>Balles derrière la ligne (stimulation du système cardiovasculaire)</p> <p>Former deux équipes. A l'aide de passes, les joueurs tentent de déposer la balle de tennis dans la zone adverse/derrière la ligne de fond. Pour que le point compte, le joueur qui rattrape la balle lancée par un coéquipier doit être dans la zone/derrière la ligne. Dribble interdit, définir le nombre de pas avec la balle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quatre contre quatre au maximum (plusieurs terrains pour les grands groupes). 	<ul style="list-style-type: none"> • Balle de tennis
<p>Formes gymniques (aspect physique)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En position d'appui facial, rouler la balle de tennis à son camarade, de la main gauche vers sa main droite et inversement. 2. Assis face à face, jambes tendues. Se transmettre la balle après l'avoir fait passer dans le dos. 3. Grand huit: dos à dos, jambes légèrement écartées, un mètre de distance entre les partenaires. Pivoter le buste à gauche et à droite pour se passer la balle. La balle décrit ainsi un huit autour des athlètes. 4. De bas en haut: se passer la balle entre les jambes, se redresser et la donner au-dessus de la tête. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toujours par deux. • D'abord 20 fois comme entraînement, puis comme concours. Quel duo réussit 20 répétitions le plus vite? 	<ul style="list-style-type: none"> • Balles de tennis
<p>Balle magique (activation, mobilité des épaules, parenté technique et ludique)</p> <p>Frapper une balle de tennis contre le sol pour la faire rebondir le plus haut possible. Après chaque impact, courir/rouler sous la balle. Qui réussit le plus grand nombre de passages?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lancer avec la main droite puis la gauche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balles de tennis
<p>Estafette passes au mur (activation, parenté technique)</p> <p>Par équipes de trois. Le premier court jusqu'au cerceau, lance la balle contre le mur et la récupère dans le cerceau. Si c'est réussi, il peut reculer le cerceau d'un cran. Quelle équipe réussit les dix degrés?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les degrés sont matérialisés par des cônes. • Si la balle n'est pas récupérée dans le cerceau, c'est au tour du suivant d'essayer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balles de tennis • Cerceaux • Cônes • Schéma d'organisation (pdf)