

Situations Ciblées:

Service:

Objectif : engager règlementairement

But : atteindre la zone

Déroulement: faire 10 services à la suite

Consignes: engager dans la diagonale opposée en tenant le volant par la jupe et en frappant le volant sous la hanche

Critères de réalisation : service à la cuillère ou en revers, se rapprocher de la ligne de service, toucher 3 fois le volant avant d'engager la frappe, tenir le volant par la jupe bras tendu vers le bas

Critères de réussite: 7 services règlementaires sur 10 tentatives

Evolution : identifier des zones précises pour servir long ou court

Jeu des plots:

Objectif: se replacer au centre du terrain après la frappe

But: déplacement/ remplacement

Déroulement : toucher un plot placé sur son terrain après la frappe et se replacer au centre

Consignes: regarder le déplacement de son adversaire, regarder le volant constamment, se déplacer en anticipant la préparation de la prochaine frappe (raquette haute pendant tout l'échange)

Critères de réalisation : raquette haute pendant les déplacements, regard porté vers le volant à chaque instant

Jeu d'attaque:

Objectif : construire la situation de rupture

But : gagner le point rapidement

Consignes : le serveur a 3 frappes pour marquer le point. Si l'échange est gagné en 3 frappes ou moins le serveur marque 4 points. 10 services chacun

Critères de réalisation: anticiper le placement de son adversaire au service

Critères de réussite: marquer plus de 20 points

