

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

TITRE	DESCRIPTION
Le V	1 joueur joue au centre, l'autre joue à gauche puis à droite, puis à gauche...
La volée	1 envoie une balle courte, l'autre doit la frapper avant le rebond
Le Va et Vient	1 joueur après rebond qui fait Contrôle-Frappe, l'autre qui joue de volée puis se replace en reculant
Le Précoce	Dès que la balle part de la raquette de mon adversaire, je dois préparer avec les 2 mains et amener ma raquette sur le côté, tamis au-dessus de la main
L'Alternance	Je joue CD et RV en alternance régulière
Toujours prêt	Après chaque frappe je viens toucher 1 des 2 zones situées devant moi, proches du milieu
Le Tout Devant	En appuis ouverts, je joue alternativement en CD et en RV
Le Move ton anatomie	Bouger, sautiller entre les frappes
La diagonale	Gain du point en diagonale
	-utilisation du CD et du revers indifféremment
	-en CD dans la diagonale de droite, en revers dans la diagonale de gauche
Le Tir	Service depuis des zones de plus en plus éloignées (3 distances / filet)
Quel étage	J'annonce la hauteur à laquelle je frappe la balle (1er étage: en dessous du bassin, 2ème étage: entre bassin et épaules)
Double : 2 à la volée	1 équipe à la volée. L'autre engage et le point est joué
Le Contrôle	Volée contre volée 1 contrôle une frappe (avec ou sans rebond entre le contrôle et la frappe)