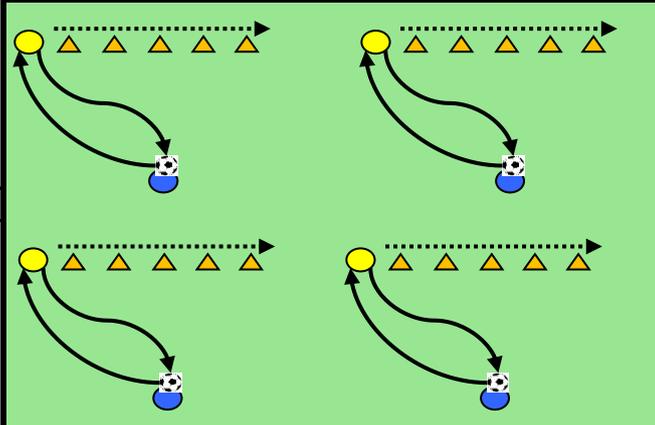


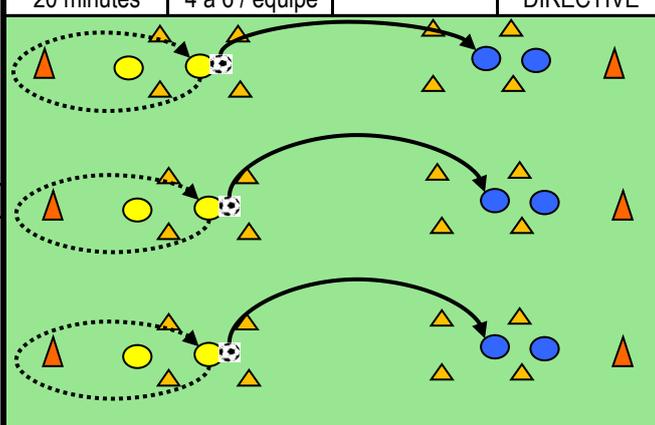
	CATÉGORIE	U15/U18/Seniors	THEME TECHNIQUE	Jeu de volée / Tennis ballon					
--	-----------	-----------------	-----------------	------------------------------	--	--	--	--	--

But	Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacem sans ballon	Déplacem avec ballon

PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
EXERCICE : Motricité + travail technique sur la volée et amortis	<p>Être dynamique, sur l'avant des pieds, équilibre du corps. Fréquence stable / Rythme continu</p> <p>Cheville verrouillée, cou de pied : point tendue vers le sol, épaules en avant, etc</p>	20 minutes	Illimité		DIRECTIVE
BUTS / CONSIGNES					
<p>Les joueurs sont par 2. 1 joueur travaille pendant 1 minute. Inverser les rôles toutes les minutes. Le second joueur a le ballon à la main. Le joueur qui travaille doit réaliser un travail d'appuis entre les coupelles :</p> <p>1 ou 2 appuis entre chaque, passer entre en marche avant/arrière, cloche pied, etc</p> <p>A chaque extrémité du travail d'appuis avec les coupelles, le joueur doit réaliser un travail technique : voir variables</p>					
VARIABLES	<p>Cou de pied droit, pied gauche</p> <p>Intérieur pied droit, pied gauche</p> <p>Amorti cuisse, renvoi intérieur ou cou de pied</p> <p>Amorti poitrine, renvoi intérieur ou cou de pied / Tête</p>				



PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
EXERCICE : Amortis et volée	<p>Être dynamique, sur l'avant des pieds, équilibre du corps. Lecture de trajectoire / Se situer sous le ballon / Souplesse sur l'amorti</p> <p>Cheville dure, cou de pied : pointe tendue vers le sol, corps en avant</p>	20 minutes	4 à 6 / équipe		DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES					
<p>Equipes de 4 à 6 joueurs. Coopération : Garder le ballon en l'air le plus longtemps possible.</p> <p>Les joueurs sont en 2 touches de balles obligatoires pour amortir et renvoyer le ballon à leur partenaire dans le carré en face. Le ballon ne peut être réceptionné que dans le carré. Après le renvoi, aller se placer dans la colonne en face ou contourner le plot de son côté et se replacer</p>					
VARIABLES	<p>Permettre 3 touches de balles</p> <p>Obliger le renvoi ou l'amorti d'un pied ou avec une surface précise</p> <p>Faire un maximum d'échanges en 1 minute</p>				



PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
TENNIS BALLON		20'	illimité	14(L)/8(l)	DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES					
<p>Matches au temps en montées-descentes (définir la durée des matches)</p> <p>Equipes en doublettes ou triplettes.</p> <p>Pour le règlement et plus de précisions sur l'organisation, consulter l'article mis en ligne sur le site du District le 30/04/2021 : "Information clubs/challenge Futnet (tennis ballon)"</p>					
VARIABLES	<p>Possibilité de faire des équipes différentes à chaque rotation.</p> <p>Tournoi à la mée.</p> <p>Tirage au sort des équipes à chaque match</p>				

