

programmation d'une semaine de stage

Découpage de la matinée:

9h/9h45: Echauffement collectif sans raquette et avec raquette

9h45 / 10h30 : Thème FC

10h30 / 10h45 : Gouter

10h45 / 11h15 : Echauffement et travail du service

11h15 / 12h : Points avec et sans service

Lundi	
Régularité / précision	
FC	SERVICE
<p><u>Concours d'échanges :</u> 1er binôme qui arrive a 5/7/10/15 frappes d'affilées. 1er binôme qui arrive a 25/40/50 frappes au total</p> <p><u>Le chamboutout:</u> Zone avec plot au milieu. Zone = 1pt Plot = 10pts</p> <p><u>Le mime:</u> J1 fait CD/RV, J2 fait le même coup</p> <p><u>Le miroir:</u> J2 fait le coup opposé de J1</p> <p><u>L'aveugle:</u> J1 fait CD/RV et dit top au moment de la frappe, J2 ferme les yeux entre les frappes et les ouvre au top.</p> <p><u>Le toucher/jouer:</u> Je frappe et je touche la latte</p> <p><u>Le jouer ds le couloir:</u> (degagement) Jouer un max de balles ds le couloir CD/RV ou J1 CD/RV J2 CD ou RV</p> <p style="text-align: center;"><i>Faire jouer sur 1/2 terrain avec couloir long de ligne et / ou croisé</i></p> <p><u>Les balles de la mort (panier) :</u> Envoi de 10 balles à remettre dans le terrain. A faire évoluer : Envoi plus rapide, loin, zone / cible a atteindre</p>	<p><u>% de balle :</u> ds le carré ou zone sur 10 balles</p> <p><u>Les 4 zones :</u> Diviser le carré de S en 2 zones (2 carrés = 4 zones) Servir 1 balle ds chaque zone (compter le nbre de balles servies pour y arriver)</p> <p><u>Le chamboutout :</u> 1er a 5/7/10 pts</p> <p><u>Travail de la position de départ:</u> Pour Gaucher: pied à 10h45 Pour Droitier: pied à 1h15 Appuis écartés largeur des épaules.</p> <p><u>Travail de la position armée:</u> Faire servir départ position armée = Bras cassé, tête de raquette vers le ciel dans le prolongement des épaules Si l'enfant sert bras roulé (lancer de grenade) ou avec le coude qui reste devant (de face, les 2 bras groupés ou qui ne se séparent pas)</p> <p style="text-align: center;"><i>Observer le 1er jour et Choisir un point technique par jour à travailler en groupe Ne pas hésiter à individualiser en piochant ds les exos correctifs rapides!</i></p>

Découpage de la matinée:

9h/9h45: Echauffement collectif sans raquette et avec raquette

9h45 / 10h30 : Thème FC

10h30 / 10h45 : Gouter

10h45 / 11h15 : Echauffement et travail du service

11h15 / 12h : Points avec et sans service

Mardi	
Amélioration du CD	
FC	SERVICE
<p>Travail au panier 1 point technique : plan de frappe (taper après 2 rebonds) préparation (tchek la main du prof) fin de geste (se cacher la bouche ac le bras)</p> <p>Gamme CD sur CD long de ligne ou en diagonale. Avec zone a atteindre ou latte a toucher entre les frappes. Ou J1 CD/RV (sparing) et J2 que CD.</p> <p><i>Soit Panier et Gamme en même tps sur 1/2 terrain avec couloirs et jouer plutôt long de ligne. Et faire tourner les groupes Soit faire Panier puis Gamme pour avoir tout le terrain et jouer croisé</i></p> <p>Forme mixte : (l'enseignant envoi la balle d'engagement et le pt se joue) Envoi sur CD de J1 : au corps, près, loin J1 doit jouer son CD dans zone ou RV... Ou</p> <p>Le 3/4 CD : J1 doit faire que des CD, peut jouer dans tout le terrain de J2. J2 CD/RV librement mais a une zone interdite (1/3 du terrain coté RV).</p>	<p>Travail de l'équilibre: Servir les pieds dans cerceau Servir avec un plot poser sur pied avant Servir avec les appuis très écartés</p> <p>Travail de la hauteur de frappe: <i>Faire taper une balle coincée</i> dans le grille bras en extension. 3/5 fois et aller servir dans la foulée. <i>Faire lancer une balle dans chaque main</i> Respecter le rythme lent/ rapide</p> <p>Objectifs: La 1ère balle doit etre lancée assez haut pour que la seconde balle (lancée par la main qui tient la raquette) passe au des sous de la 1ère. La 1ère balle lancée doit rebondir ds un cerceau posé dans le prolongement du pied avant. Le top c'est de la rattraper après rebond sans bouger les pieds La 2ème balle lancée doit passer le filet Adapter la distance de lancer pour réus site.</p>

Découpage de la matinée:

9h/9h45: Echauffement collectif sans raquette et avec raquette

9h45 / 10h30 : Thème FC

10h30 / 10h45 : Gouter

10h45 / 11h15 : Echauffement et travail du service

11h15 / 12h : Points avec et sans service

Mercredi	
Amélioration du RV	
FC	SERVICE
<p>Travail au panier 1 point technique :</p> <p>plan de frappe préparation fin de geste</p> <p>Gamme RV sur RV long de ligne ou en diagonale. Avec zone a atteindre ou latte a toucher entre les frappes. Ou J1 CD/RV (sparing) et J2 que RV.</p> <p>Forme mixte : (l' enseignant envoi la balle d'engagement et le pt se joue) Envoi sur RV de J1 : au corps, près, loin J1 doit jouer son RV dans zone ou RV... Ou</p> <p>Le 3/4 RV : J1 doit faire que des RV, peut jouer dans tout le terrain de J2. J2 CD/RV librement mais a une zone interdite (1/3 du terrain coté CD).</p>	<p>Travail du lancer: <i>Faire lancer face au grillage</i> : le bras de lancer doit suivre le poteau. Une zone carrée (lattes) est au pied du poteau, une latte coincée dans grillage pour la hauteur du lancé. La balle doit être lancée hauteur de latte et retomber ds le carré. Si droitier, se placer coin G du carré Si gaucher, coin Droit pour lancer un peu</p> <p><i>Mettre un jalon pour que le bras le suive</i> 1m ds le terrain, ds le prolongement du pied avant.</p> <p>Si Position plateau = raquette parallèle au sol <i>Faire servir dos presque collé au grillage</i> et la raquette ne doit pas toucher le grillage (tête de raq vers le haut)</p>

Découpage de la matinée:

9h/9h45: Echauffement collectif sans raquette et avec raquette

9h45 / 10h30 : Thème FC

10h30 / 10h45 : Gouter

10h45 / 11h15 : Echauffement et travail du service

11h15 / 12h : Points avec et sans service

Jeudi	
Jeu au filet	
<p><u>Concours d'échanges volée/volée:</u> mettre une latte pour le placement 1,5m du filet</p> <p><u>Gamme</u> (sur 1/2 terrain en ligne) J1 CD/RV, balles faciles sur J2 J2 volées CD/RV dans zone niveau ligne des carrés. ou J1 engage balle longue et monte au filet J2 pas le droit au lob et le point se joue</p> <p><u>Travail au panier</u> Envoi balle facile sur CD, J joue tendu rapide ou long bombé et monte au filet volée CD puis RV puis lob.</p> <p><u>Points techniques :</u> Arrêt a la frappe de CD de profil montée raquette ds les 2 mains (tête vers le ciel) Allègement (au top ou saut de latte) Pas de préparation a la volée plan de frappe devant , frappe haut/bas</p> <p><i>Soit Panier et Gamme en même tps sur 1/2 terrain avec couloirs et jouer plutôt long de ligne.Et faire tourner les groupes Soit faire Panier puis Gamme pour avoir tout le terrain et jouer croisé</i></p>	<p>FC</p> <p><u>Forme mixte :</u> (l' enseignant envoi la balle d'engagement et le pt se joue) Envoi balle facile sur CD, J1 joue tendu rapide loin de J2, monte au filet et pt Le yoyo (en double): l'equipe qui gagne le pt monte et reste tps qu'elle gagne les pts. E envoi les balle sur l'équipe qui perd le pt. Le Mur une équipe FC, l'autre à la volée <u>Vache en double ds les carrés:</u> Chaque équipe a le droit a un joker par point joué. Le joker = un rebond. Pas le droit au couloir.</p> <p style="text-align: center;">SERVICE</p> <p>Points en double</p>

Découpage de la matinée:

9h/9h45: Echauffement collectif sans raquette et avec raquette

9h45 / 10h30 : Thème FC

10h30 / 10h45 : Gouter

10h45 / 11h15 : Echauffement et travail du service

11h15 / 12h : Points avec et sans service

Vendredi	Echauffement sans raquette
Match	
<p>Matches sous forme de poule Au temps (en point ou en jeux) en tie break en set de 3 jeux</p> <p>Vache en simple en double champion champignon ou roi du court</p>	<p>Epervier Pack man: se déplacer sur les lignes du terrain sans se faire toucher. La chenille déplacement pas chassés en file indienne. La balle qui roule doit passer entre les jbes de tous. L'étoile 5 balles sur plots sur ligne du carré, les ramener une par une le + vite Lancer de balle de dos entre les jambes le droite/gauche 1 A/R avant de prendre la bonne balle Le béret (navette) faire un A/R avant de pouvoir prendre la balle</p> <p style="text-align: center;">SERVICE</p> <p>Balle brulante Passe a cinq Lancer balle en se positionnant en de hors du court , bras cassé au dessus du grillage (balle dans le court) Concours de lancer (le plus loin). 2 essais par personne, 2 ou 3 manches en fonction du nbre. L'enseignant marque au sol (1 couleur de plot par personne) chaque lancer. Adapter la ligne de départ du lancer (sans elan) FC/Inter/Carré en fonction. Faire lancer une balle dans chaque main (voir hauteur de frappe)</p>

