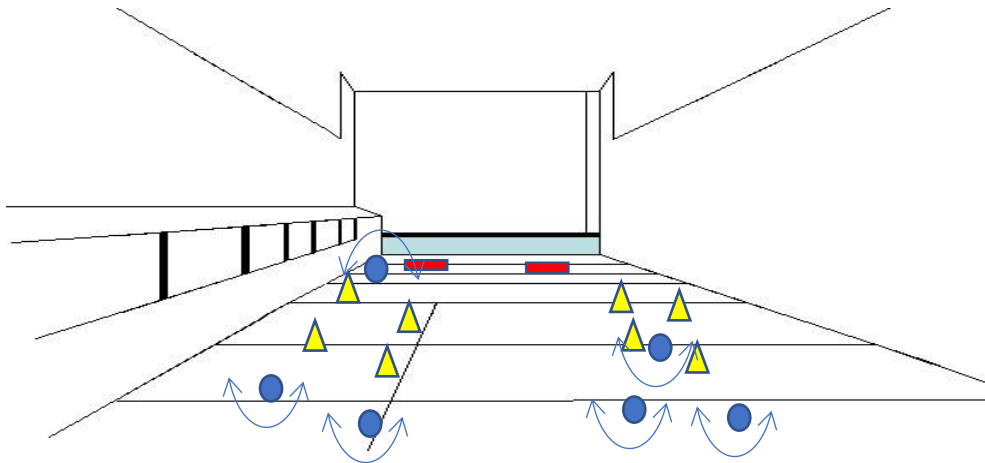


JEU A GAUCHE

Echauffement



Matériel et nombres d'élèves

10 plots, 2 pelotes, des languettes et 6 élèves.

Dispositif et fonctionnement

- 2 groupes d'élèves réparti sur deux parcours distincts.
- chaque groupe se place à a file indienne en face de son parcours
- entre la ligne 4 et 5 se trouve un slalom délimité par 5 plots.
- des languettes sont posés juste après le slalom.

Consignes

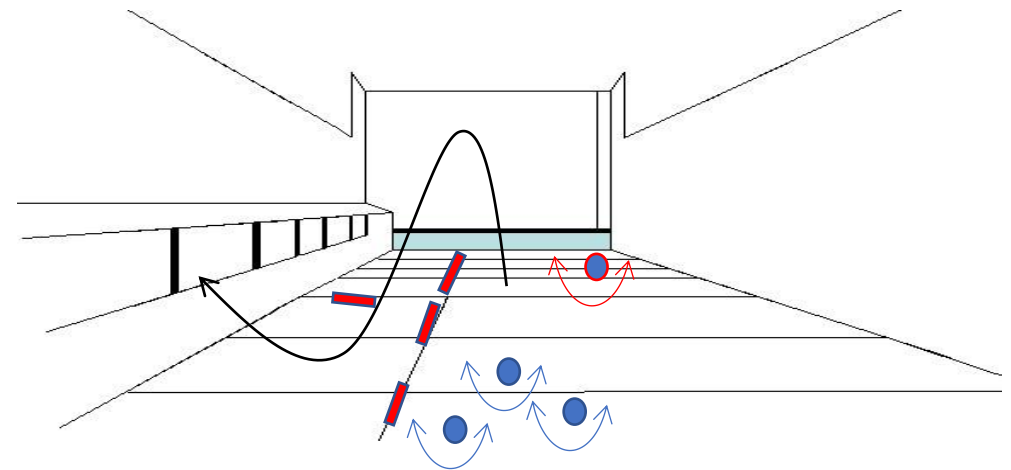
- Au top départ le premier de chaque groupe part.
- Arrivée au slalom les élèves doivent touchés chaque plot avec leur main.
- A la fin du slalom marche arrière jusqu'à toucher la languette.
- Une fois touché la languette touché le dernier plot du slalom puis repartir toucher la languette et finir en sprint jusqu'au point de départ.
- une fois arriver au départ le prochain part il faut que l'équipe passe 2fois.
- Il faut être l'équipe la plus rapide.

Variantes :

Le faire avec une pelote dans les mains.

Donner un gage pour la fin de séance à l'équipe perdante.

exercice technique



Matériel et nombre d'élèves

6 palas, 6 pelotes et des languettes et 6 joueurs.

Dispositif et Fonctionnement :

- Placement de l'entraîneur à droite et des joueurs en file indienne derrière la ligne 5.
- Le but de cet exercice est de mettre la pelote dans différentes zones placées à Gauche.
- La zone de base sera la moitié gauche du terrain délimitées par les languettes

Consignes

- Dès que l'entraîneur lance la pelote le joueur s'élance pour taper la pelote
- après un rebond au sol le joueur tape la pelote de sorte qu'elle atterrisse dans la Zone
- Le joueur se place à la fin de la file indienne

Variantes

Si trop facile : diviser la zone en deux (devant, derrière) puis en trois (devant, derrière) puis en trois (devant, milieu, derrière) et/ou réduire la zone de base.

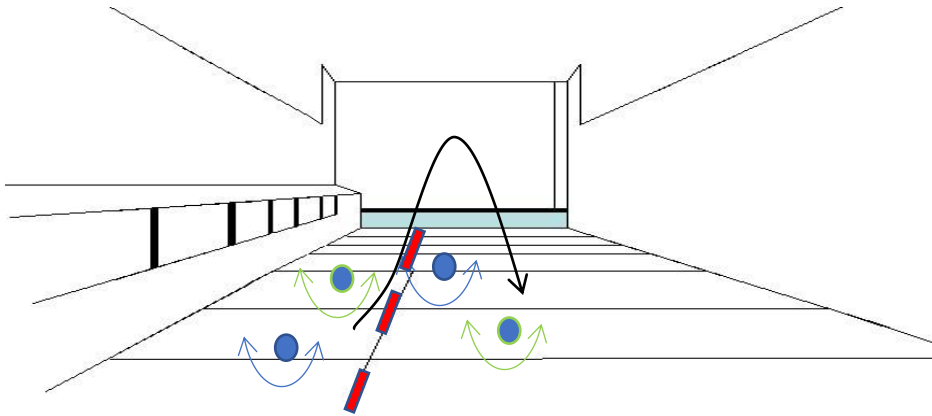
Si trop difficile : agrandir la zone de base

Critère de réussite :

D'avoir réussi à toucher toutes les zones au moins une fois

JEU A GAUCHE

Jeu à thème



Matériel et nombre d'élève :

6 palas, 1 pelote, languettes et 6 joueurs

Dispositif et fonctionnement :

- placés les languettes pour délimités les zones
- 2 s'équipes s'affrontent
- L'équipe qui ne joue pas juge la partie

Consignes :

- deux équipes s'affrontent pour une partie de 3 points
- une équipe a la consigne de faire rebondir la pelote dans la zone défini partie (gauche du trinquet) sinon perte du point
- l'autre équipe n'a pas de contrainte

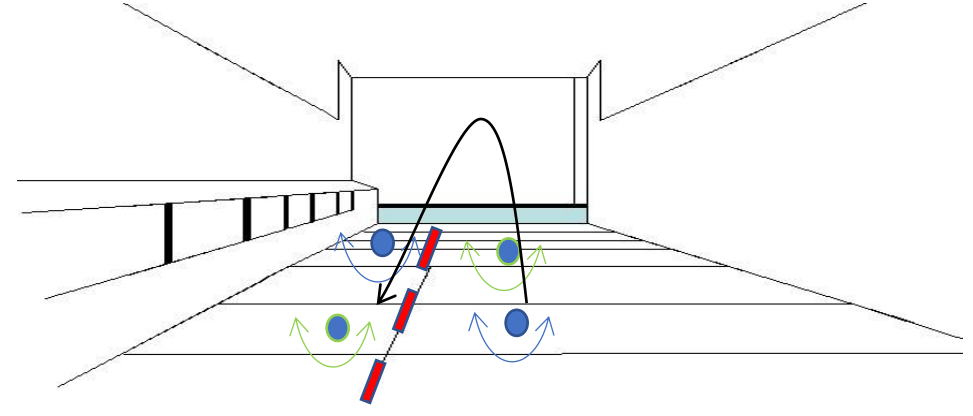
Variantes :

- Si trop facile : diminuer la zone de rebond de la pelote et si cela encore trop facile définir des zones plus précises (au fond à gauche ou devant à gauche)
- Si trop difficile : agrandir la zone de rebond de la pelote.

Critère de réussite :

- On réussit ce jeu si on a gagné au moins la moitié de nos parties jouées.
- Si les points perdus se font dans la zone gauche et non celle de droite.

Jeu à thème



Matériel et nombre d'élève

6 palas, 1 pelote, des languettes et 6 joueurs

Dispositif et fonctionnement :

- placés les languettes pour délimiter les zones
- 2 équipes s'affrontent
- l'équipe qui ne joue pas s'affrontent

Consignes

- deux équipes s'affrontent pour une partie de 5 points
- le but est de valoriser la partie gauche du trinquet
- un point bonus sera accordé si le point se fait la zone gauche du trinquet
- l'équipe qui ne joue pas arbitre

Variantes

- Si trop facile : diminuer la zone du point bonus (jusqu'à arriver au filet)
- si trop difficile : augmenter la zone du point bonus

Critère de réussite :

- Si sur chaque partie il y a au moins un point bonus par partie.