

## TP : ATTAQUE mur à gauche

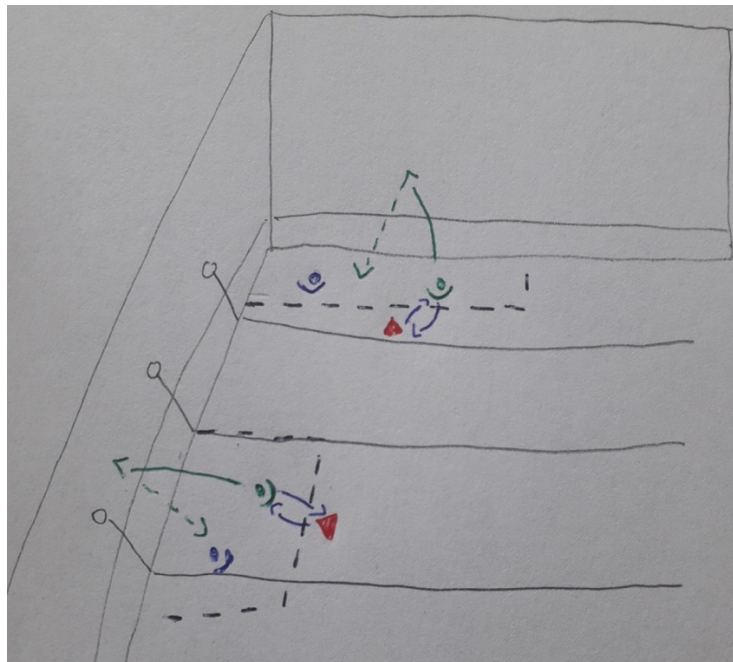
**Objectif de la séance :** améliorer l'efficacité des attaques

**Niveau du groupe :** 3 (confirmé)

**Nombres d'élèves :** 6

**Matériels :** 6 palas / lunettes / balles de tennis / pelotes / plots / languettes

- **Echauffement (10 min) 1 vs 1 sur terrain large mais court**



**Matériels :** balles de tennis, palas, languettes pour les terrains

**dispositif :** 3 terrains larges (2 sur le schéma, le 3<sup>ème</sup> est identique)

un plot ou languette placé sur le fond du terrain (rouge sur schéma) qu'ils sont obligés d'aller toucher avant de pouvoir taper

**Consigne :** 1 vs 1

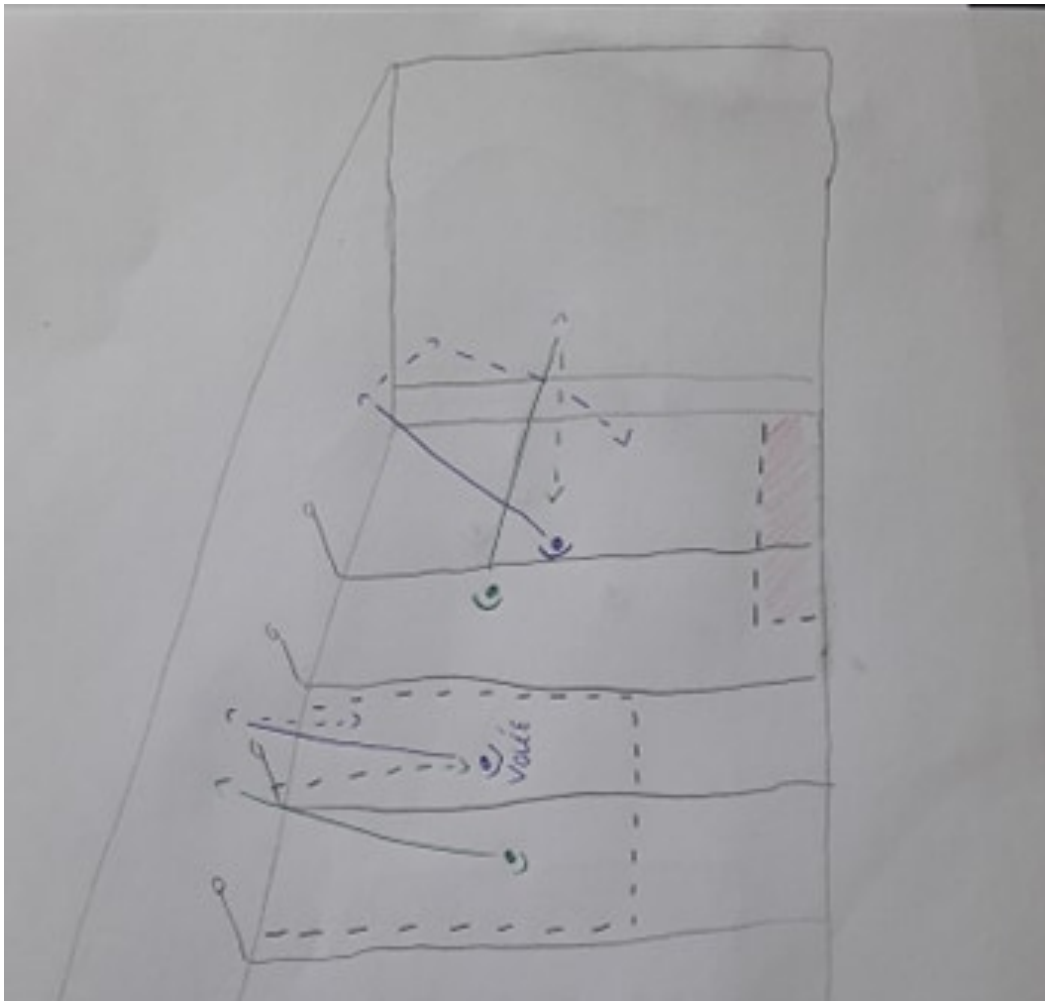
- Après chaque pelote tapée, aller toucher le plot désigné avant de pouvoir de nouveau taper
  - ⇒ Permet au joueur qui tape d'attaquer pendant que l'autre doit toucher le plot
  - ⇒ Permet d'intensifier l'échauffement en les obligeants à vite aller toucher pour se replacer

**Critères de réalisation:**

- Pendant que mon adversaire va toucher le plot essayer de terminer le point par une attaque efficace sur un côté.
- Aller rapidement toucher le plot pour vite se replacer et aller défendre.

**Variables :** modifier l'endroit où se situe le plot/ languette

- **Exercice technique (30min) : travailler les différentes attaques**



**Matériels :** pelote, palas, (languettes pour délimiter zones )

**Dispositif et fonctionnement :** exercice divisé en 2 ateliers

- \* sur le mur principale 4 élèves : travaille sur le 2 murs/ long de ligne à droite
- \* sur le mur de gauche 2 élèves : travaille de l'attaque de volée

### **1<sup>er</sup> atelier :**

**Consigne :**

- sur le mur principale : 2 binômes

la premier binôme :

- le joueur 1 envoie une belle pelote au centre du terrain pour le joueur 2
- le joueur 2 doit réaliser un 2 murs

Le second binôme : se tient prêt à enchaîner à la suite du premier binôme.

5 passages par élèves aux 2 murs et 5 passages à l'attaque long de ligne à droite.

Les 2 joueurs du binôme additionnent le nombre d'attaque réussi et comparent avec l'autre binôme leur résultat pour voir qui a gagné.

**Critères de réalisation:**

- pour le 2 murs : prendre le temps de bien positionner son corps, si on est droitier pied droit derrière et pied gauche devant, durant la frappe pivoter son corps vers le 2 murs, ne pas rester droit face au mur principale, accompagner le mouvement de frappe.
- Pour l'attaque long de ligne à droite : même positionnement de jambe mais orientation du corps légèrement vers la droite, viser 1m au-dessus de la ligne pour pas risquer de faire faux et ne pas tirer trop haut pour faire une attaque tendue.

**Critères de réussite :**

- 3 deux murs ou + sont réussis
- 3 long de ligne à droite ou + sont réussis

**Variations :** les « belles » envoyées par son adversaire sont plus éloignées/ proches  
Le terrain est agrandie, rétrécie.

**2nd Atelier :****Consigne :**

- sur le mur de gauche : 1 vs 1
- but en cloche au centre (une belle)
- le receveur doit attaquer de volée
- l'échange se poursuit ensuite
- 3 pts si le point est réalisé de volée

**Critères de réussite :**

- réalisent plus de 3 points de volées lors de la partie.

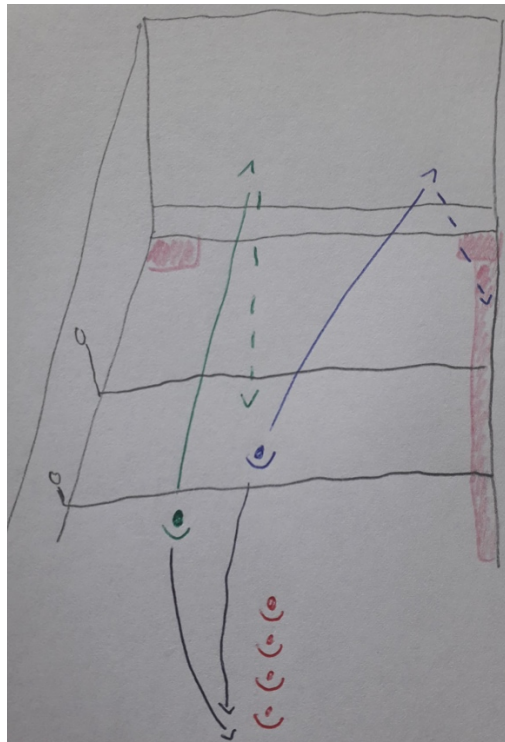
**Critères de réalisation:**

- volée : prendre la pelote par en dessous ou légèrement sur le côté pour faire une attaque. Permet d'accélérer le jeu et perturber son adversaire. Si l'adversaire est en position défensive, et qu'il ramène difficilement, s'avancer pour faire une volée et terminer le point.

**Variations :** les « belles » envoyées par son adversaire sont plus éloignées/ proches  
Le terrain est agrandie, rétrécie.

**Organisation :** toutes les 10minutes on change de binôme à l'atelier volée.

- **1<sup>er</sup> jeu à thème : permis à points/ jeu des vies (20min)**



**Matériels :** pelote bleue, palas, (languettes pour délimiter des zones)

**Dispositif et fonctionnement :** élèves sont en file indienne au centre du terrain suffisamment loin pour pas gêner le jeu et être en sécurité

**Consigne :** permis à points : départ avec 6 points/ vies chacun

- Le joueur 1 butte et va se replacer au fond de la file indienne
- le joueur 2 réceptionne puis le joueur 3 etc
- le point continue jusqu'à ce qu'une faute arrive.
- Celui qui perd le point perd une vie/point et butte.
- Quand il arrive à 0, il est éliminé.
- Le gagnant de la manche gagne une vie supplémentaire pour la manche suivante.

Le professeur choisira au départ 1 ou 2 attaques qui feront perdre 3 points si le joueur ne ramène pas une pelote :

- Sur un 2 murs
- Sur une volée
- Sur une attaque le long de ligne à droite

**Critères réussites :** l'élève a fait perdre sur une attaque demandée par le professeur :

- \* + 3 fois acquis
- \* 1,2 fois en cours d'acquisition
- \* 0 fois non acquis.

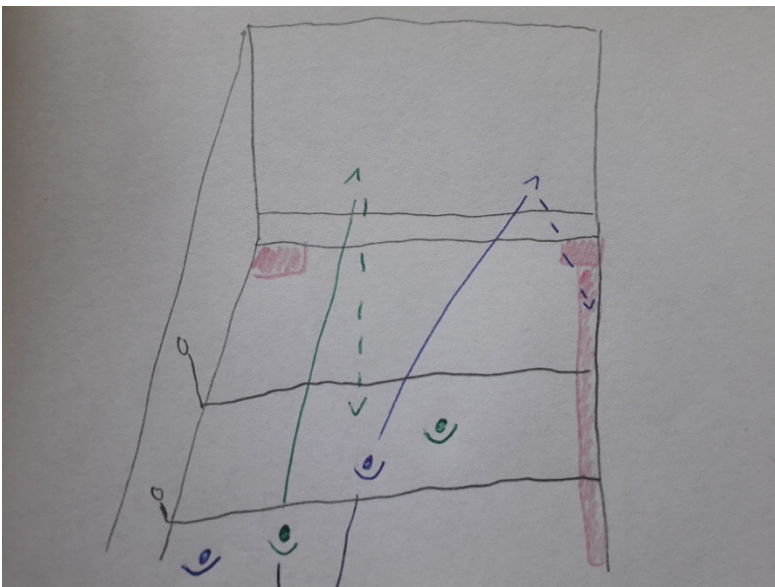
### Critères de réalisation:

- voir critères réalisations de l'exercice technique sur la volée, le 2 murs et l'attaque à droite.
- Analyser le positionnement de mon adversaire pour effectuer l'attaque adapter pour finir le point ou le mettre en difficulté. Si mon adversaire est sur ma gauche une attaque par un 2 murs ou long de ligne à droite peut être adapté.
- Analyser la trajectoire de la pelote qu'on reçoit pour déterminer si une attaque de volée est possible ou non. Si la pelote nous laisse le temps de bien se placer, n'est pas trop loin du mur, alors il est possible de tenter une volée.

### Variables :

- modifier le système de points perdus sur une attaque, le nombre de points au départ, la distance de la file indienne
- Rajouter un plot a toucher après avoir taper sur le coté droit (pour augmenter l'intensité)
- Donner seulement 3 palas pour que les joueurs reviennent vite se placer pour donner leur pala
- modifier la taille de la zone à viser

### • 2nd jeu a theme (20min) partie 2 vs 2 :



**Matériels :** pelote, palas

### **Dispositif et fonctionnement :**

partie 2 vs 2 sur le mur principal.

Les 2 autres joueurs arbitrent  
Zones mises au sol en bas à gauche, en bas à droite, le long de ligne à droite

Les équipes seront faites de façon équilibrée.

**Consigne :** marquer des pts pour remporter la partie en 10.

- Pt en 2 murs = 3 pts
- Pt dans les zones = 3 pts
- Pt de volée = 3 pts

### Critères de réalisation:

- Essayer mettre en place les techniques d'attaques vues dans les exercices précédents pour obtenir des bonus de 3 pts.

### Critères de réussites:

- Durant la partie : 2 attaques travaillées sont effectués au bon moment.

**Variations** : agrandir, diminuer ou retirer la zone

Si c'est trop long ou court augmenter ou diminuer le nombre de pts pour remporter la partie.

- **Pause hydratation entre les exercices si besoin**
- **Retour au calme, debrief de la séance à la fin et rangement du matériel**