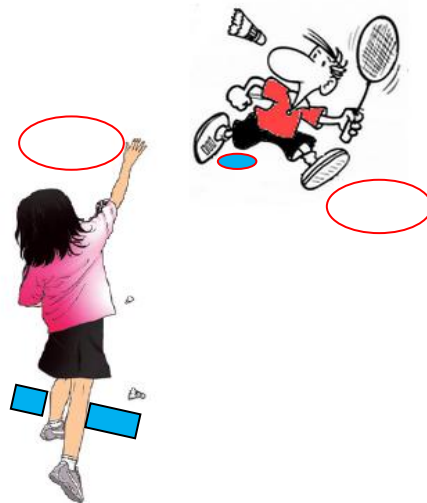



DISPOSITIF : (schéma)



L'organisation du groupe :

- Groupes de 3 : 1 lanceur, 1 joueur, 1 ramasseur.

Matériel :

- Par triplète :
 - 5 à 7 volants
 - 1 raquette
 - 2 cerceaux (cibles)
 - 1 point de départ matérialisé au sol () situé à 1,5m des cibles et en léger retrait.
 - marque au sol pour le lanceur (à 3 m du joueur, face à sa situation de départ)

CONSIGNES :

aux élèves :

Le joueur défend les cibles situées devant lui avec sa raquette. (mise en opposition du tamis)
Le lanceur tente d'atteindre les cibles en lançant les volants à la main.

REGULATION

Pour faciliter

- Cible unique (coup droit ou revers), départ sur le côté et non derrière la cible.
- Raquette plus courte.
- Augmenter l'éloignement du lanceur.

Pour complexifier

- Réduire l'éloignement du lanceur.
- Multiplier les cibles (verticales dessinées au mur, ou dos au filet qui devient une cible à défendre)
- Demander de repousser le volant (=frapper le volant)

CE QUI EST A APPRENDRE

- Se mettre à distance par rapport au volant.
- Lire une trajectoire.
- Se replacer après l'opposition/la frappe.

CRITERES DE REUSSITE :

- Défendre ses cibles : ne pas encaisser plus de 4 buts sur 7 lancers.