

**DISPOSITIF : (schéma)**



**L'organisation du groupe :**

- En triplettes : 1 joueur, 1 lanceur, 1 ramasseur.
- Disposition des triplettes face à un mur.

**Matériel :**

- Au moins une raquette par triplette.
- 5 à 7 volants par triplette.
- Une marque au sol ou plot matérialisant la position de départ du joueur

**CONSIGNES :**

**aux élèves :**

Le lanceur se place à côté du joueur, côté raquette. Il lance les volants à la main, à la verticale. Le joueur se positionne au niveau de la marque au sol, pied opposé au bras frappeur décalé vers l'avant : il doit frapper le volant afin de l'envoyer sur le mur.

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Raquette plus courte.

**Pour complexifier**

- Reculer la marque au sol.
- Mettre en place une cible à atteindre au mur.
- Varier la position du lanceur (face au joueur)

**CE QUI EST A APPRENDRE**

- Pointer le volant de la main opposée pour tourner les épaules.
- Anticiper la préparation : Bras frappeur déjà vers l'arrière, tête de raquette dirigée vers le haut. (pour ne pas précipiter l'armé).
- Rechercher un geste accéléré, pour frapper fort.

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Atteindre au moins 4 fois sur 7 le mur, la cible.