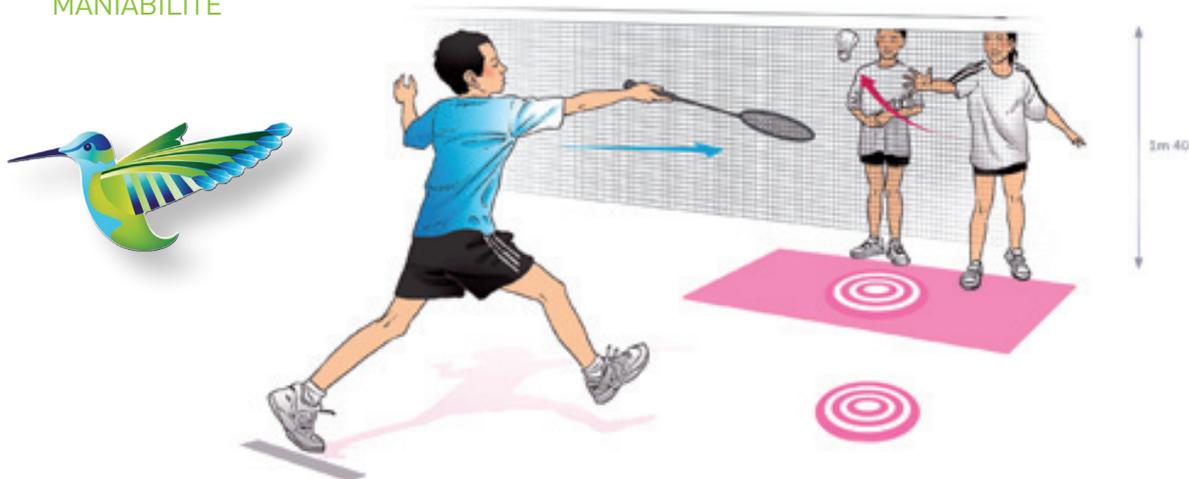


Le jeu de la mitrailleuse au filet

MANIABILITÉ



Objectifs

Construire des frappes variées dans l'espace proche du joueur.
Améliorer la dissociation des bras ;
la dissociation du haut et du bas du corps.
Lire des trajectoires freinées.

But pour l'enfant

Frapper le volant avec une raquette pour viser une cible derrière le filet.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Par groupe de 3.
- Les groupes fonctionnent en autonomie : un relanceur, une aide et un joueur.

Le matériel :

- 1 terrain. Le filet est à 1 m 40.
- 2 raquettes par groupe (2 tailles différentes laissées au choix de l'enfant).
- 10 volants par groupe.
- 1 marque souple indique la position de départ.
- 1 cible à atteindre (1 m²).
- 1 cible pour le lanceur.

Consignes

Le relanceur se place derrière le filet. Il lance les volants à la main de bas en haut en visant l'espace proche du filet (matérialiser une cible au sol pour faciliter).

L'aide passe les volants au relanceur au fur et à mesure.

Le joueur se positionne avec les pieds joints derrière la ligne de départ. Il avance en fente avant et tente d'envoyer le volant dans la cible avec sa raquette.

Le groupe réalise des séries de 10 volants. A chaque série, les enfants ramassent les volants et changent de rôle.

Variables

- Varier la position de départ : déplacement plus ou moins important avant de jouer le volant.
- Varier la contrainte événementielle : lancer sur le côté revers, sur le coup droit, alterner revers et coup droit, mettre de l'incertitude.
- Demander au joueur de viser d'autres cibles.
- Varier la taille des cibles.

Veiller à

- Différencier la prise coup droit et la prise revers.
- Relâcher la prise.
- Réaliser un geste court de préparation : la tête de raquette va directement au volant.
- Respecter les principes fondamentaux de la fente :
 - Poussée de la jambe non raquette.
 - Se mettre à distance par rapport au volant (coude libre et jeu d'angle).
 - Conserver l'équilibre du haut du corps.
 - Placer le pied avant dans l'axe du déplacement.
 - Attaquer le sol par le talon.