

TENNIS-RUGBY

TR

OBJECTIF -

Mettre en situation de manipulation fréquente de la balle et de comportement sur trajectoires diverses pour la capter.

Compétences spécifiques :

Etre capable de déplacer la balle frappée du pieds, avec précision.

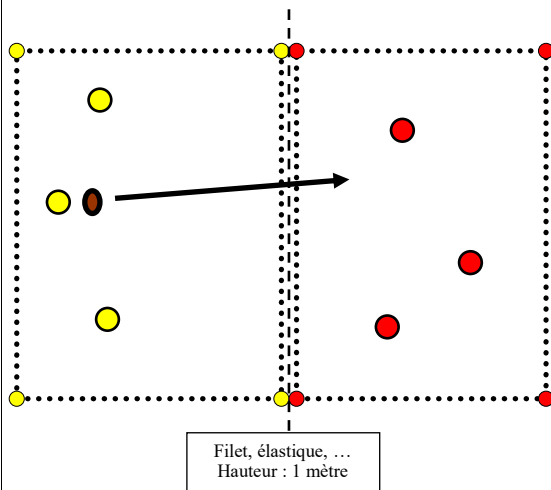
Etre capable d'apprécier les trajectoires avant et après rebond au sol.

Etre capable de réceptionner la balle sans la laisser tomber en avant.

Etre capable de soutenir le réceptionneur.

Etre capable de transmettre à un partenaire mieux placé.

- SITUATION -



- CONSIGNES -

Envoyer la balle dans les espaces libres du camp adverse.

Empêcher la balle de toucher le sol plus d'une fois dans mon camp.

Transmettre à un partenaire mieux placé, en arrière.

Se placer en soutien du partenaire qui réceptionne la balle.

Ne pas laisser tomber la balle « en avant ».

VARIANTES : Une zone intermédiaire délimitée par de grands plots peut remplacer le filet.
L'engagement peut se faire en coup de pieds **placé** sur Tee ou en coup de pieds **tombé** ou **de volée**.

MATERIEL : 8 grands plots, petits plots, Filet (sangle ou élastique), 1 ballon,