**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 4

**Artikel:** Condition physique, balle et raquette!

**Autor:** Flückiger, E.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-997898

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 14.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Condition physique, balle et raquette!

E. Flückiger
Traduction:
Yves Jeannotat/Marianne Weber

**Personnes concernées:**

toutes celles qui aiment faire du sport

**Matériel** par joueur:

- 1 raquette
- 1 balle en caoutchouc-mousse (9 cm ∅)
- 1 ruban, etc.

**Installation:**

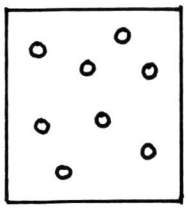
place sèche ou salle de gymnastique

**Durée:**

de 45 min. à 1 heure

*S'accoutumer à la balle/Echauffement*

Jouer sans discontinuer la balle en hauteur en la laissant rebondir chaque fois sur le sol. La frapper avec les deux côtés de la raquette, d'abord en restant sur place, puis en trottinant ou en effectuant diverses formes de sauts. (3 à 5 min.)



*Acquérir le sens de la balle*

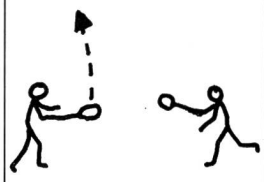
A et B jouent alternativement la balle en hauteur, après l'avoir toujours laissé rebondir *une fois* sur le sol. (2 min.)

*Habileté*

Sont déclarés vainqueurs les deux élèves qui parviennent à jouer le plus longtemps sans faire de faute. (2 à 3 min.)

*Vitesse*

Essayer de jouer la balle dans les limites du court, de telle sorte que le partenaire ne puisse plus la reprendre après qu'elle a rebondi *une seule fois* sur le sol. (3 min.)



*Se concentrer sur la balle et sur le partenaire/Habileté*

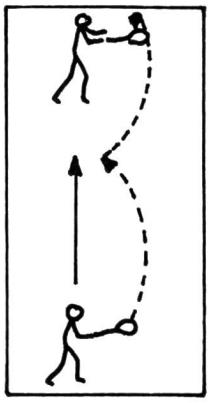
A et B font rebondir la balle sur le sol avec la raquette et en se tenant par l'autre main. Chacun tire ou pousse l'autre à son gré. A gagné, celui qui parvient à conserver la balle le plus longtemps (aller jusqu'à 10 points). (2 à 3 min.)

*Apprécier le comportement de la balle/ Réflexe et vitesse de mise en action*

Jouer la balle (de telle sorte à pouvoir la reprendre avec la main, après qu'elle a rebondi une fois sur le sol! A gagné, celui qui traverse ainsi la salle avec un minimum de coups.

*Vitesse*

Comme ci-dessus, mais reprendre la balle avant qu'elle ne touche le sol. Concours identique au précédent. (3 min.)

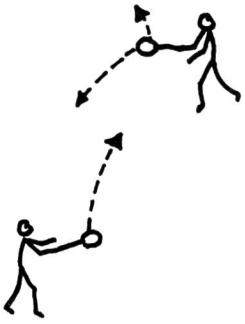


*S'accoutumer à la balle*

Avec la raquette: A joue la balle en direction de B, qui la reprend et la joue en hauteur. Dès qu'il l'a bien sous contrôle, il la repasse à A, etc. (2 min.)

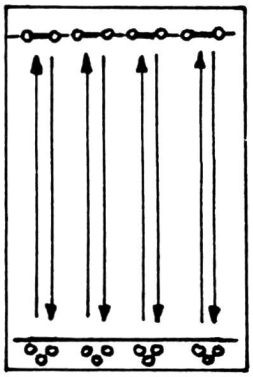
*Travail des jambes*

Même exercice, mais la balle est expédiée de telle sorte que le partenaire doive courir pour la reprendre. (3 min.)



*Résistance*

Former des groupes de trois: deux joueurs courent jusqu'à une ligne tracée à l'autre bout de la salle, se font face et tiennent leur raquette tendue à hauteur des genoux. Le troisième les a suivis, la balle posée sur sa raquette; il franchit l'obstacle, touche la paroi et les trois reviennent au point de départ, touchent la paroi et changent de rôle. A gagné, le groupe qui, après trois aller et retour, est le premier assis derrière la ligne de départ. (3 min.)

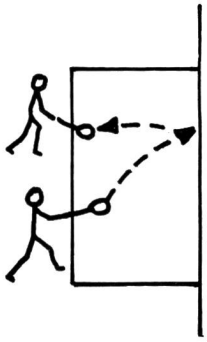


*Acquérir le sens tactique*

Face à la paroi:
A joue la balle contre la paroi, de telle sorte que B puisse la reprendre après qu'elle a rebondi une fois sur le sol.
Règle: après avoir touché la paroi, la balle doit retomber dans un secteur prévu à l'avance. (3 min.)

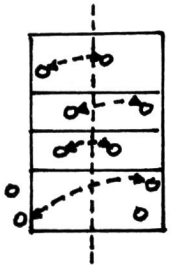
*Concours*

Comme ci-dessus, mais la balle est frappée de telle sorte que le partenaire éprouve un maximum de difficulté à la reprendre (aller jusqu'à 10 points). (5 min.)



*Approche de la compétition*

Petit concours de mini-tennis (en simple ou en double)
Tendre une corde ou un ruban au milieu de la salle, dans le sens de la longueur (env. 1 m au-dessus du sol). Les lignes du terrain de volleyball délimiteront le court. (15 min.)

*Apprendre à connaître son corps*

Retour au calme: trottiner et marcher dans tous les sens, avec ou sans balle et raquette. (5 min.) ■