

Condition physique, balle et raquette!

Autor(en): **Flückiger, E.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 4

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997898>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Condition physique, balle et raquette!

E. Flückiger
Traduction:
Yves Jeannotat/Marianne Weber

Matériel par joueur:

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

Installation:

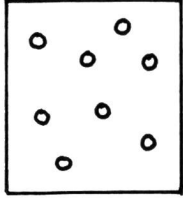
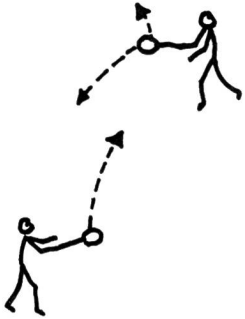

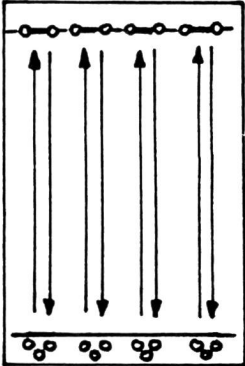
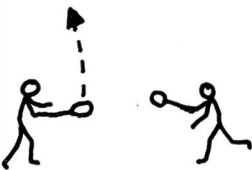
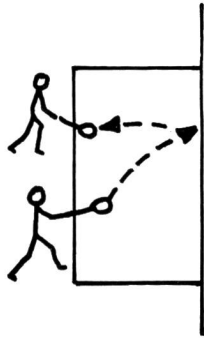

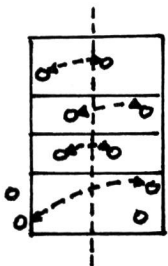
place sèche ou salle de gymnastique

Durée:

de 45 min. à 1 heure

Personnes concernées:

toutes celles qui aiment faire du sport

<p><i>S'accoutumer à la balle/Echauffement</i></p> <p>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.)</p>		<p><i>S'accoutumer à la balle</i></p> <p>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.)</p> <p><i>Travail des jambes</i></p> <p>Même exercice, mais la balle est expédiée de telle sorte que le partenaire doit courir pour la reprendre. (3 min.)</p>	
<p><i>Acquérir le sens de la balle</i></p> <p>A et B jouent alternativement la balle en hauteur, après l'avoir toujours laissé rebondir <i>une fois</i> sur le sol. (2 min.)</p> <p><i>Habileté</i></p> <p>Sont déclarés vainqueurs les deux élèves qui parviennent à jouer le plus longtemps sans faire de faute. (2 à 3 min.)</p>		<p><i>Résistance</i></p> <p>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.)</p>	
<p><i>Vitesse</i></p> <p>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 <i>une seule fois</i> sur le sol. (3 min.)</p>		<p><i>Acquérir le sens tactique</i></p> <p>Face à la paroi:</p> <p>A joue la balle contre la paroi, de telle sorte que B puisse la reprendre après qu'elle a rebondi <i>une fois</i> sur le sol. Règle: après avoir touché la paroi, la balle doit retomber dans un secteur prévu à l'avance. (3 min.)</p> <p><i>Concours</i></p> <p>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.)</p>	
<p><i>Se concentrer sur la balle et sur le partenaire/Habileté</i></p> <p>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.)</p>		<p><i>Approche de la compétition</i></p> <p>Petit concours de mini-tennis (en simple ou en double)</p> <p>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.)</p> <p><i>Apprendre à connaître son corps</i></p> <p>Retour au calme: trottiner et marcher dans tous les sens, avec ou sans balle et raquette. (5 min.) ■</p>	
<p><i>Apprécier le comportement de la balle/Réflexe et vitesse de mise en action</i></p> <p>Jouer la balle (de telle sorte à pouvoir la reprendre avec la main, après qu'elle a rebondi <i>une fois</i> sur le sol! A gagné, celui qui traverse ainsi la salle avec un minimum de coups.</p> <p><i>Vitesse</i></p> <p>Comme ci-dessus, mais reprendre la balle avant qu'elle ne touche le sol. Concours identique au précédent. (3 min.)</p>	