

## LES JEUX DE RAQUETTES

Ils trouvent leur place dans le domaine des jeux de coopération/opposition.

### *Pourquoi cette activité?*

Elle permet l'élaboration de nombreuses conduites motrices et fait appel aux qualités physiques telles que: endurance, résistance, adresse, vitesse, équilibre...

Elle favorise une approche complète des conduites instrumentales (raquette) et des maîtrises particulières (déplacements sous toutes ses formes, trajectoires, placements ...) . La grande variété des frappes (haut/bas, long/court, avec effets / à plat )impose de s'adapter constamment au jeu de l'adversaire d'où l'élaboration d'une intelligence tactique.

### *Avec quel instrument?*

mini-tennis -----> raquette      tennis de table -----> raquette  
badminton -----> raquette      pelote -----> baril de 3 l , coupé après la poignée

### *Qu'est ce que l'enfant doit s'approprier?*

Frapper une cible mobile (volant ou balle), à l'aide d'un instrument (raquette, pelote), afin de l'envoyer dans une cible immobile (sol, table, mur), par dessus un obstacle (filet, ligne).

### *Dans quel but?*

Venir sur la trajectoire de la cible mobile (volant, balle), pour la retourner dans les espaces libres laissés par son adversaire, afin de l'empêcher de relancer ou le mettre en difficulté.

### *Quelle progression?*

- 1 jonglage et manipulation en individuel
- 2 jeux en coopération
- 3 jeux en opposition
- 4 jeux en coopération/opposition

\*\*\*\*\*

## 1 JONGLAGE EN INDIVIDUEL

*Objectif* : découverte des sensations liées à une balle et une raquette.

ex A : Lancer, frapper à l'aide de la raquette, la balle vers le haut / le bas pour qu'elle retombe :

sur/sous/dans la raquette

devant/derrière/ à droite de/ à gauche de      SOI --->près /loin

dans la main libre



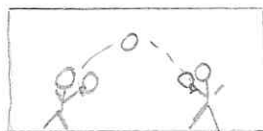
ex B : La balle au mur à 2 / 3

Je lance la balle au mur, mon partenaire la reçoit et la relance. Tendre vers le plus grand nombre possible d'échanges.



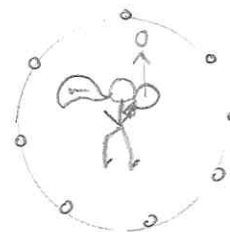
ex C : La balle rapide

Je lance la balle au mur en obligeant mon partenaire à effectuer un déplacement latéral. Il la reçoit et fait de même en sens inverse.



ex D : La cible nommée

Les joueurs sont disposés en cercle et portent chacun un numéro. Le joueur du centre jongle verticalement en appelant un numéro. L'appelé doit relancer avant le second rebond. (ou pas de rebond)



ex E : Echanges

On joue à 2 en cherchant à tenir l'échange.

- par dessus le filet
- après un ou plusieurs rebonds



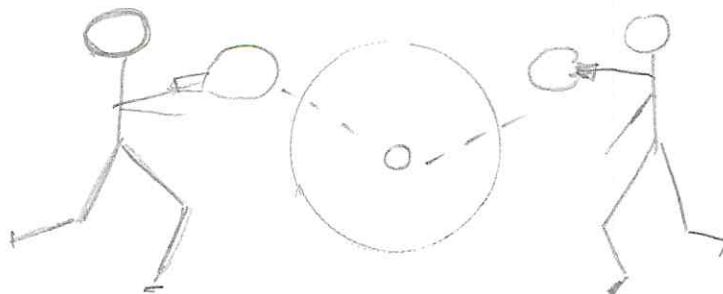
ex F : Relais par équipe : 1 balle et 1 raquette

- On traverse le terrain pour aller porter, en jonglant, la balle à son partenaire
- On envoie la balle à un partenaire, par dessus le filet, et on se replace à la fin de sa colonne.



ex G : le puits à 2

Je lance la balle dans un cerceau placé au sol ( ou en l'air ) de manière à ce que mon partenaire puisse la recevoir et me la renvoyer.



### 3 JEUX EN OPPOSITION

Jeu avec un ou plusieurs adversaires.

*Objectifs* : ° Défendre mon territoire en occupant au mieux l'espace, tout en créant des espaces libres dans le territoire adverse afin d'y placer mes attaques.

- ° Lecture des points faibles de mon adversaire.
- ° Variation en matière de trajectoires, de vitesse, de hauteur de balles.

ex A : Les balles brûlantes 10 balles par équipe 30 " à 1 minute

Au signal chaque équipe se débarrasse des balles qui se trouvent dans son territoire, en les frappant avec la raquette pour qu'elles passent au dessus du filet.

Au signal d'arrêt, on compte le nombre de balles dans chaque camp.

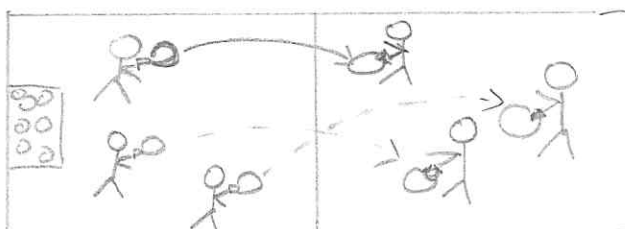


ex B : les écureuils et les noix 2 équipes de 3/4  
20 balles pour l'une  
2 arbitres qui comptent les points

L'équipe A envoie les balles ( les noix ), par dessus le filet, dans le terrain. L'équipe B (les écureuils) doit toucher les balles . Chaque balle interceptée rapporte un point.

On change les rôles puis on fait le décompte de chaque équipe.

*variante* : On peut exiger de l'écureuil qu'il renvoie la balle par dessus le filet pour gagner un point.

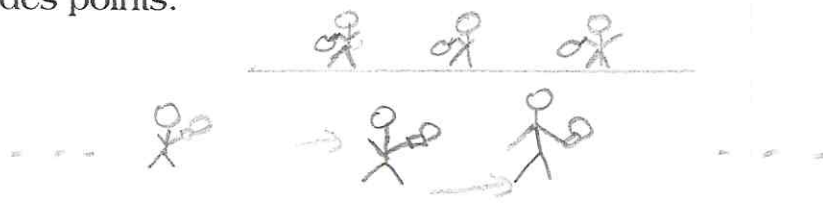


ex C : La passe aux gazelles

2 équipes

L'équipe A se place le long d'un couloir avec une balle et une raquette pour chacun de ses membres. Elle doit toucher (bas du corps) les membres de l'équipe B qui circulent (Aller simple) dans le couloir.

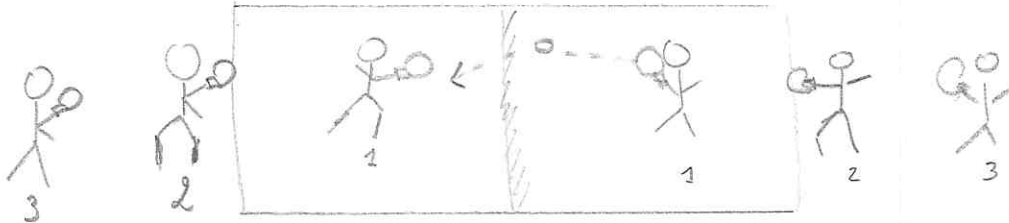
Chaque gazelle touchées apporte 1 point à l'équipe A . On change les rôles et on fait le décompte des points.



ex D : Le match

plusieurs équipes de 1 à 6

Par 2 ou par équipe, faire durer l'échange selon les règles tennistiques. 1 point pour chaque balle gagnante alors que le joueur en faute sort du jeu, remplacé par son coéquipier. Le match continue ainsi sans rupture jusqu'à la fin du temps réglementaire (5 minutes), ou le contrat de points envisagé (10 points).

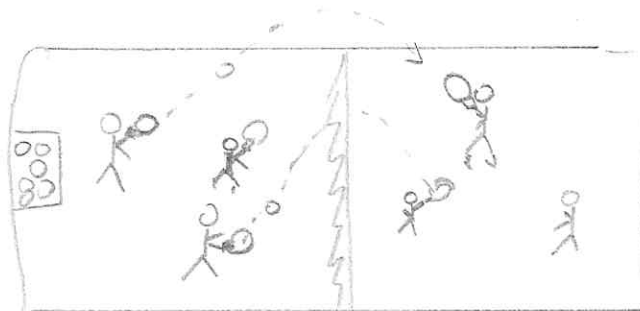


ex C : Les catapultes 2 équipes de 3/4 : 20 balles 2 arbitres qui comptent les points

L'équipe A lance les balles très haut, trajectoires courbes, au dessus du filet, dans l'espace du terrain.

L'équipe B doit les relancer avant qu'elles ne touchent le sol. Chaque relance donne un point.

On change les rôles puis on fait le décompte des points.



## EVALUATION

Je suis capable de :

Faire rouler la balle avec la raquette

- en avançant
- en reculant
- en suivant un parcours
- en déplaçant la balle vers la droite
- vers la gauche
- le plus doucement possible
- le plus vite possible
- dans la direction demandée

Faire rouler la balle avec la raquette

- pour qu'elle s'arrête dans...
- pour qu'elle s'arrête le plus près de ...

Faire rouler la balle et me déplacer

- à même allure
- plus vite qu'elle
- moins vite qu'elle

Faire rouler la balle et l'envoyer dans une cible

Faire rebondir la balle sur la raquette	1fs	5fs	10fs	20fs
° vers le haut * en faisant des rebonds hauts		5fs	10fs	20fs
des rebonds bas		5fs	10fs	20fs

\* dans un espace limité

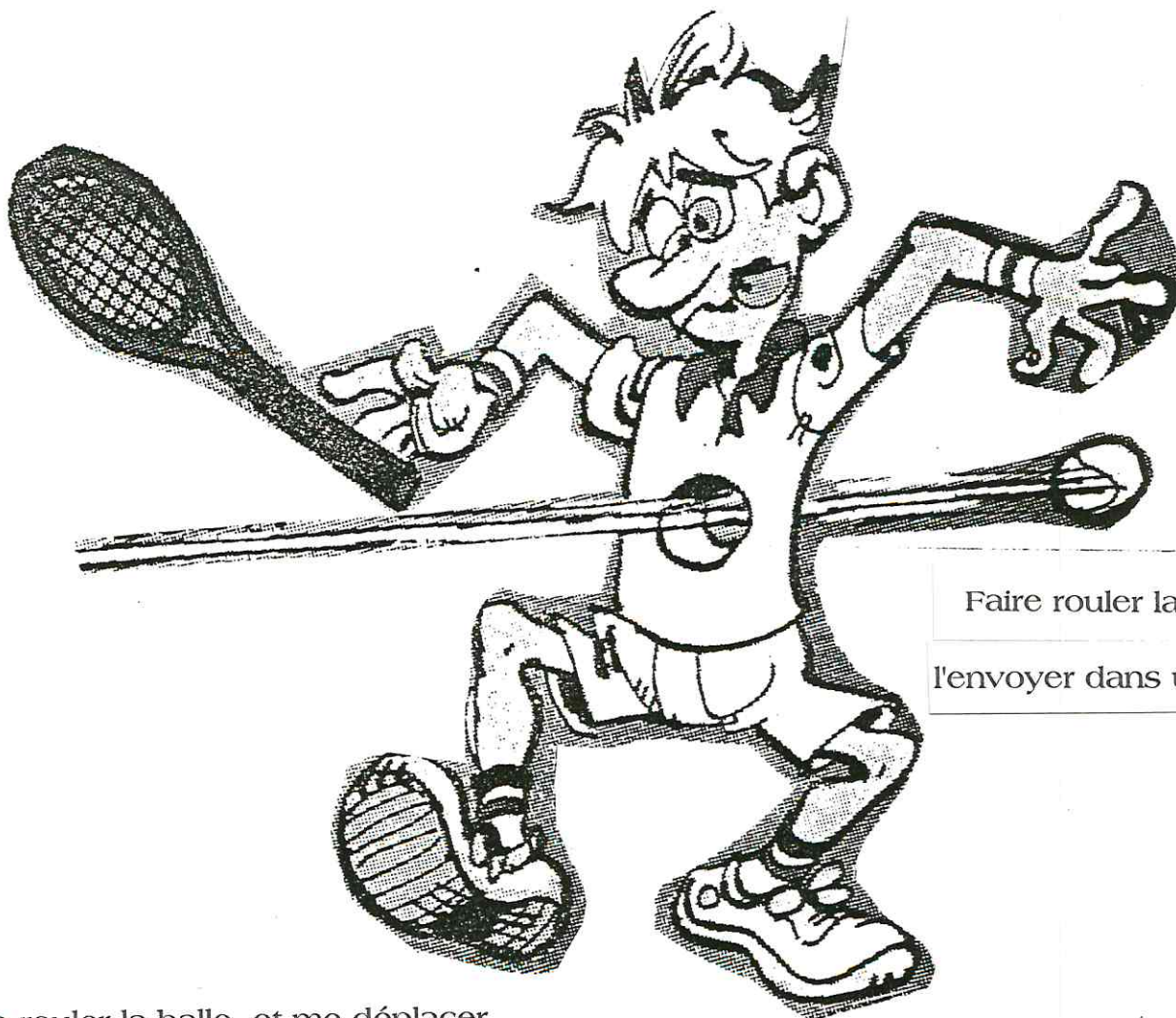
\* en alternance avec un partenaire

Faire rouler la balle avec la raquette

Faire rouler la balle avec la raquette

pour qu'elle s'arrête dans...  
pour qu'elle s'arrête le plus près de ...

- en avançant
- en reculant
- en suivant un parcours
- en déplaçant la balle vers la droite
- vers la gauche
- le plus doucement possible
- le plus vite possible
- dans la direction demandée



Faire rouler la balle et  
l'envoyer dans une cible

Faire rouler la balle et me déplacer

à même allure  
plus vite qu'elle  
moins vite qu'elle

Faire rebondir la balle sur la raquette	1fs	5fs	10fs	20fs
° vers le haut * en faisant des rebonds hauts		5fs	10fs	20fs
des rebonds bas		5fs	10fs	20fs
* dans un espace limité				
* en alternance avec un partenaire				

Enchaîner plusieurs frappes en me replaçant

au centre du terrain  
dans une zone déterminée

Relancer la balle en coup droit

dans des directions différentes 5fs 10fs  
à des hauteurs différentes 5fs 10fs  
à des longueurs différentes 5fs 10fs

Relancer la balle en la frappant

au sommet du rebond  
longtemps après le rebond

Entretenir l'échange

près du filet 5fs 10fs  
en fond de court 5fs 10fs

Faire passer une balle par dessus un obstacle

5fs 10fs 20fs

Faire rebondir une balle vers le haut

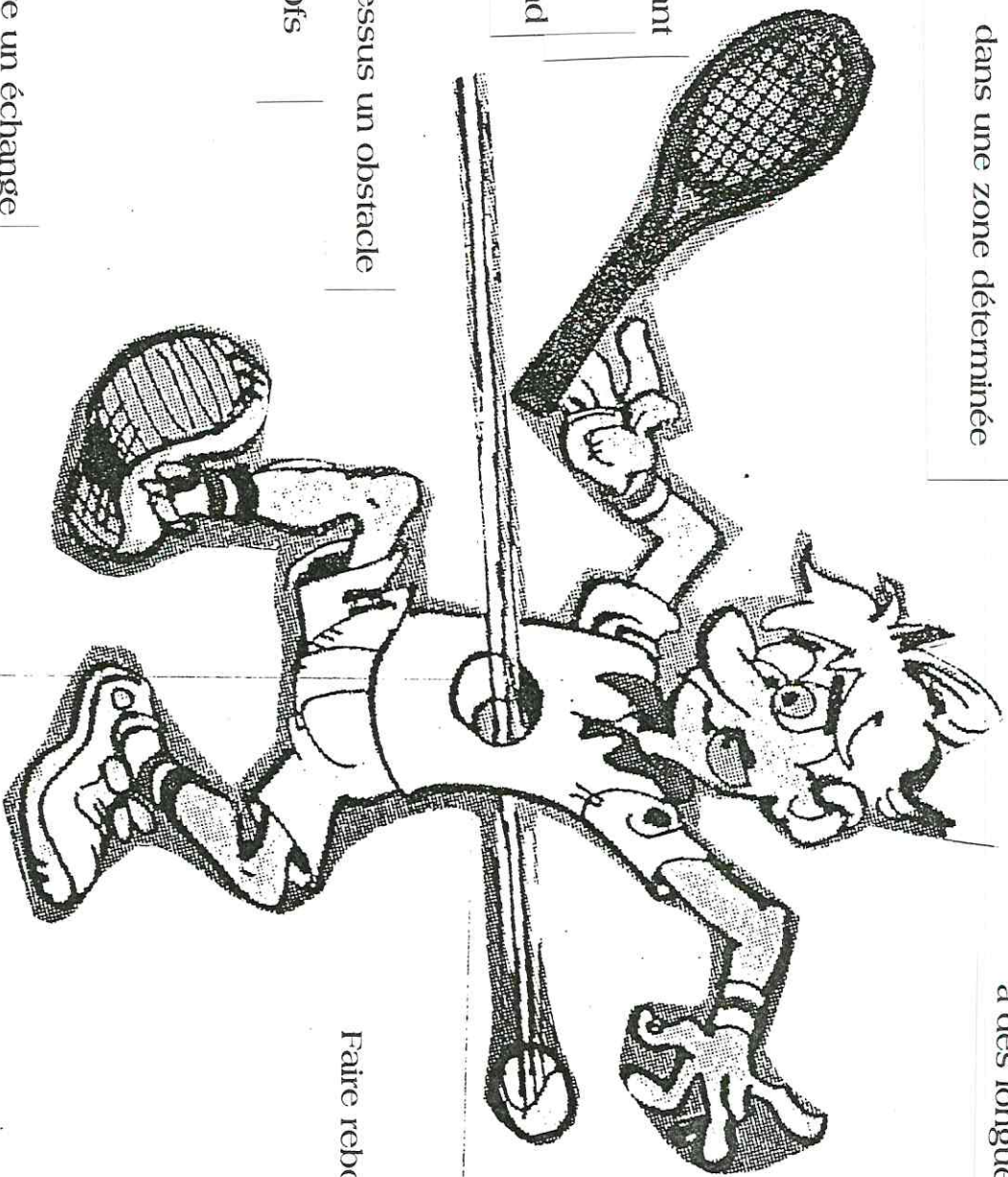
5fs 10fs 20fs

Entretenir avec un partenaire un échange

5fs 10fs 20fs

Entretenir l'échange, coup droit sur coup droit

en collaboration 5fs 10fs  
en opposition 5fs 10fs



Attaquer en jouant sur les points faibles de l'adversaire

Utiliser mon service comme 1<sup>ère</sup> balle de mise en jeu

Relancer en alternant coup droit/revers

Faire une volée de coup droit  
après déplacement vers l'avant  
après déplacement latéral

Entretien l'échange longtemps  
avec des partenaires différents

Smasher

Relancer en revers, en cours d'échange

Enchaîner des frappes avec et sans rebond

Mettre en jeu et jouer avec mon partenaire

Réaliser un match en utilisant parfois mon revers

Défendre mon terrain en relançant une fois de plus que l'adversaire

