

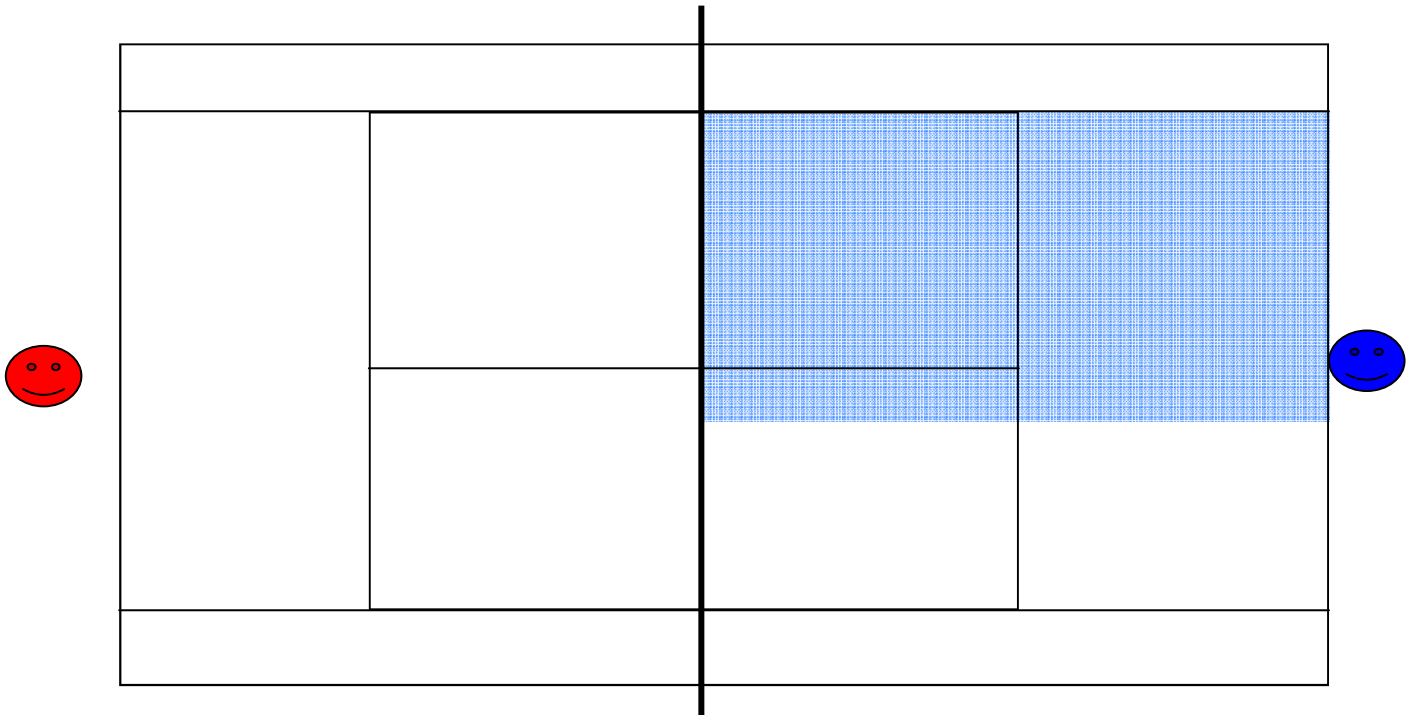
RESSOURCES PÉDAGOGIQUES



7 FICHES D'EXERCICES THÈME : COUP DROIT DÉCALAGE



Fiche d'Exercice : Utiliser son coup fort : le coup droit



Objectif : Travail de la couverture du terrain en coup droit

Organisation : 1/1, le joueur rouge joue librement sur le terrain adverse, le joueur bleu ne doit jouer que en coup droit si la balle tombe dans la zone bleue.

Evolution + : Accélérer la cadence, agrandir la zone bleue, les deux joueurs ont la même consigne.

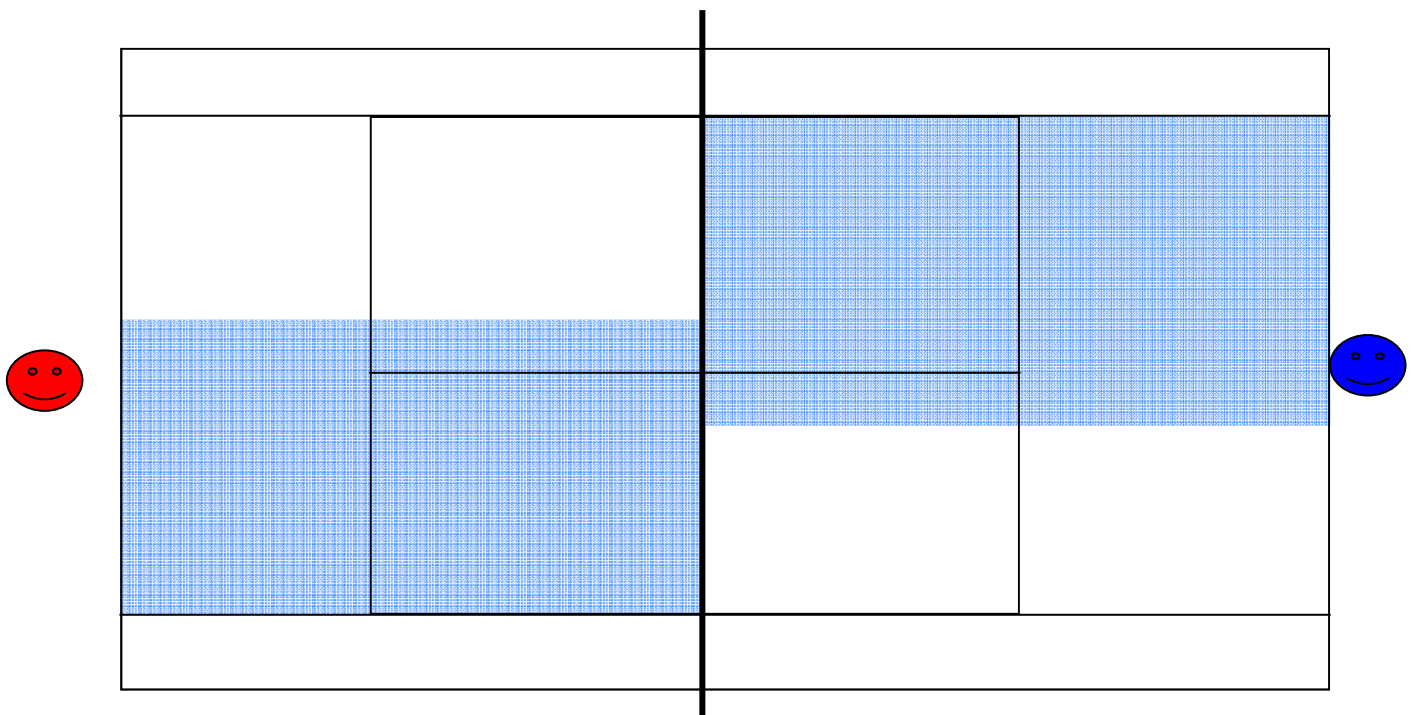
Evolution - : Ralentir la cadence.

Points clés :

Dégagement rapide de la balle, anticipation.



Fiche d'Exercice : Duel - Utiliser son coup fort : le coup droit



Objectif : Travail de la couverture du terrain en coup droit

Organisation : 1/1, les deux joueurs ne peuvent jouer que en coup droit lorsque la balle tombe dans la zone bleue. Match en 10 pt.

Evolution + : Accélérer la cadence, agrandir la zone bleue,

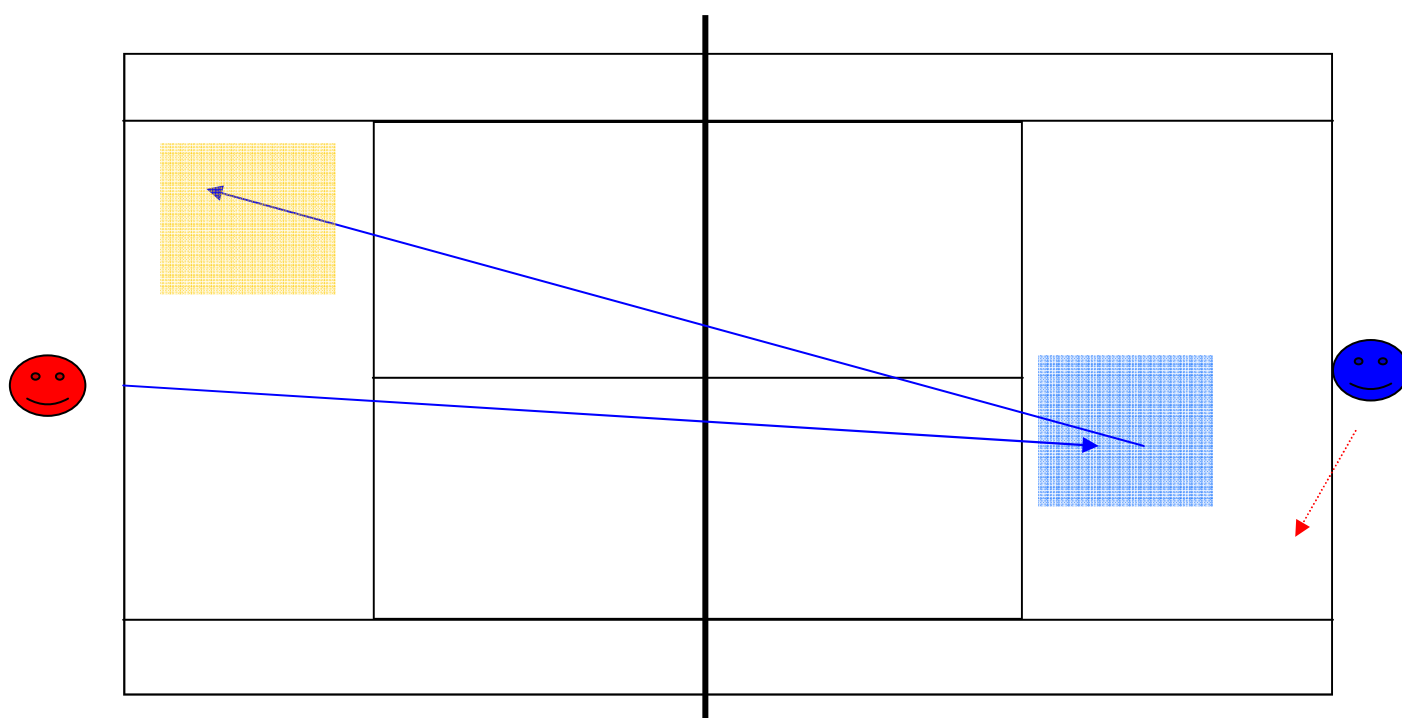
Evolution - : 1 joueur joue librement.

Points clés :

Dégagement rapide de la balle, avancer en direction de la cible visée., être agressif dès que possible



Fiche d'Exercice : Utiliser son coup fort : le coup droit de décalage dans la diagonale



Objectif : Prendre l'initiative en coup droit de décalage

Organisation : 1/1, le joueur rouge engage une balle à la cuillère en visant la zone bleue, le joueur bleu se décale autour de son revers pour frapper un coup droit de décalage dans la diagonale en visant la zone jaune. Le point se poursuit par la suite.

Evolution + : Engagement plus rapide, zone bleue décalée coté revers

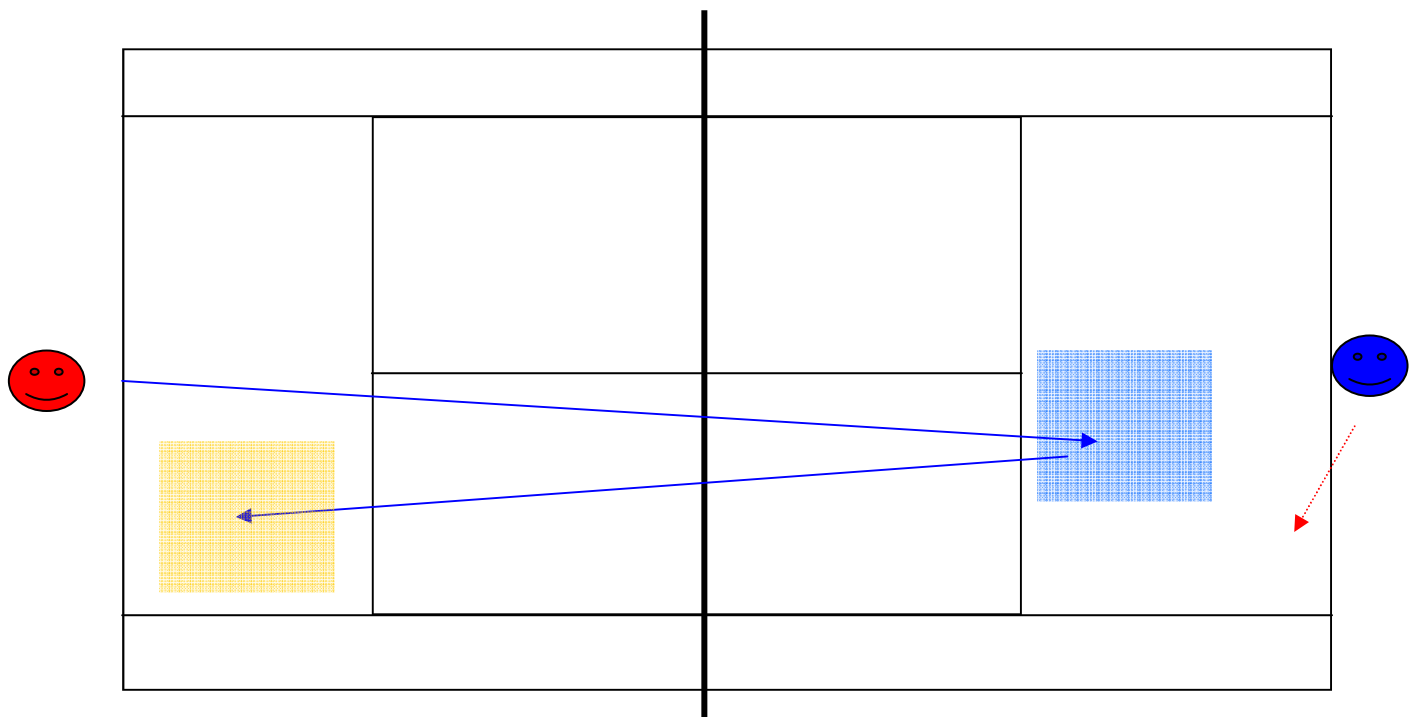
Evolution - : Ralentir l'envoi, le joueur bleu se décale légèrement coté revers pour commencer.

Points clés :

Dégagement rapide de la balle, avancer en direction de la cible visée.



Fiche d'Exercice : Utiliser son coup fort : le coup droit de décalage long de ligne



Objectif : Prendre l'initiative en coup droit de décalage

Organisation : 1/1, le joueur rouge engage une balle à la cuillère en visant la zone bleue, le joueur bleu se décale autour de son revers pour frapper un coup droit de décalage long de ligne en visant la zone jaune. Le point se poursuit par la suite.

Evolution + : Engagement plus rapide, zone bleue décalée coté revers

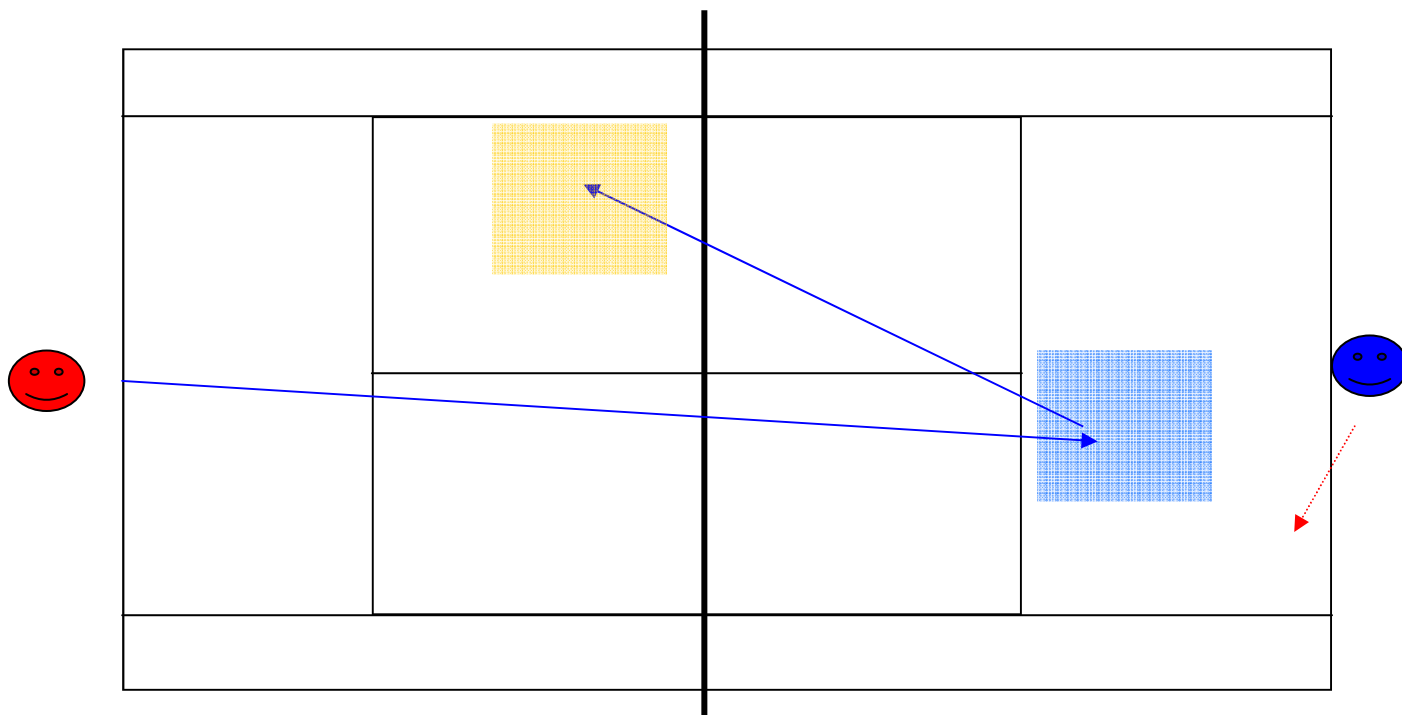
Evolution - : Ralentir l'envoi, le joueur bleu se décale légèrement coté revers pour commencer.

Points clés :

Dégagement rapide de la balle, avancer en direction de la cible visée lors de la frappe.



Fiche d'Exercice : Utiliser son coup fort : le coup droit de décalage amortie à la Roger...



Objectif : Prendre l'initiative en coup droit de décalage et surprendre l'adversaire

Organisation : 1/1, le joueur rouge engage une balle à la cuillère en visant la zone bleue, le joueur bleu se décale autour de son revers. Il va masquer le plus possible une amortie de coup droit courte décroisée. Le joueur rouge ne peut avancer dans le terrain qu'à partir du moment où le joueur bleu a touché la balle. Le point continue par la suite

Evolution + : Engagement plus rapide, zone bleue décalée coté revers

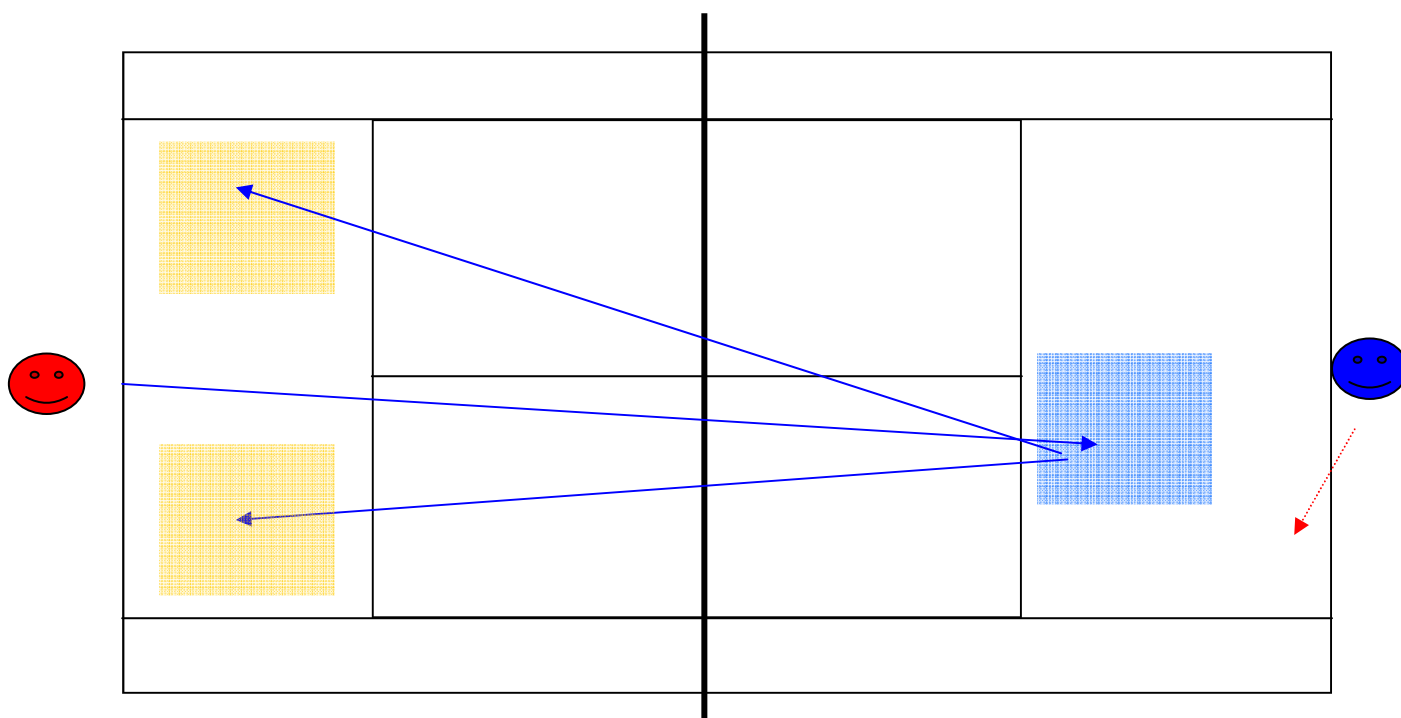
Evolution - : Ralentir l'envoi, le joueur bleu se décale légèrement coté revers pour commencer.

Points clés :

Dégagement rapide de la balle, avancer en direction de la cible visée.



Fiche d'Exercice : Points à partir d'un coup droit de décalage



Objectif : Prendre l'initiative en coup droit de décalage

Organisation : 1/1, le joueur rouge engage une balle à la cuillère en visant la zone bleue, le joueur bleu se décale autour de son revers pour frapper un coup droit de décalage sur une des deux zones. Le point se joue par la suite. Match en 10 pts

Evolution + : Engagement plus rapide, zone bleue décalée coté revers

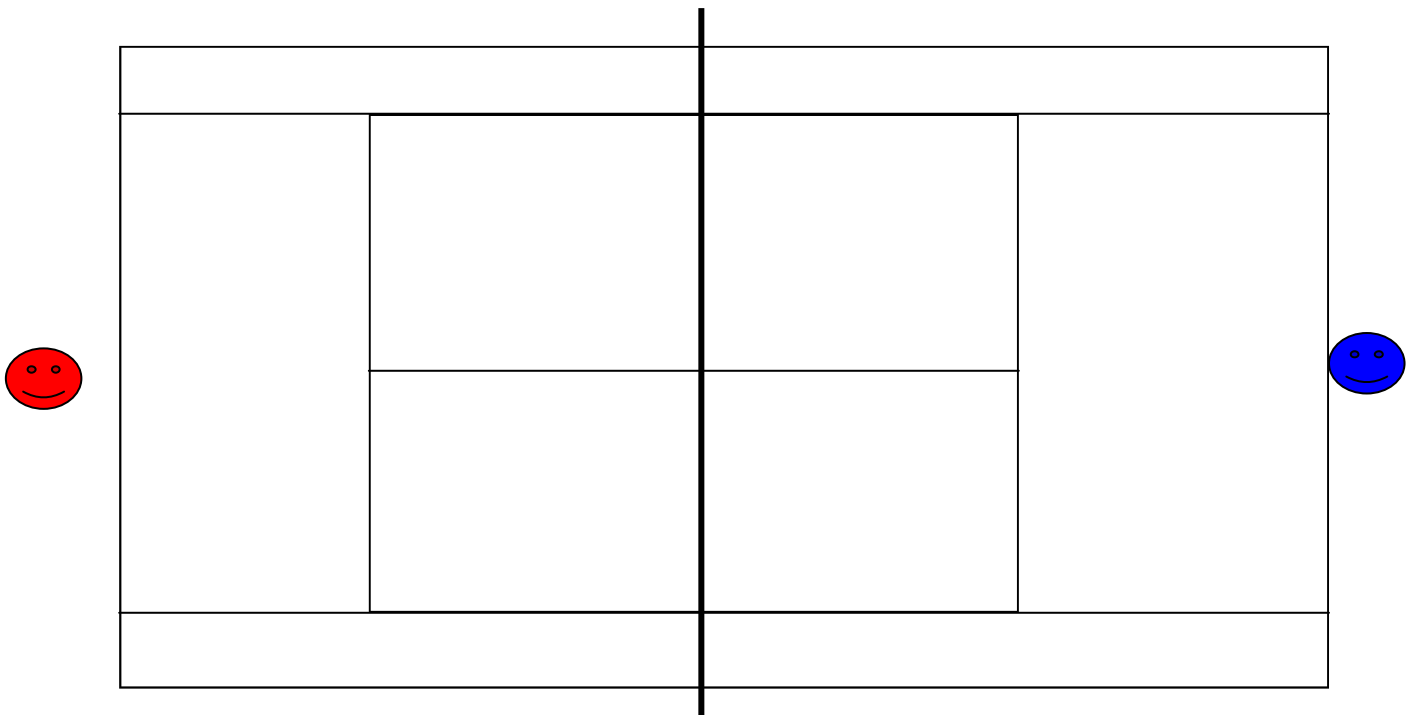
Evolution - : Ralentir l'envoi, le joueur bleu se décale légèrement coté revers pour commencer.

Points clés :

Dégagement rapide de la balle, avancer en direction de la cible visée, être agressif dès le premier coup.



Fiche d'Exercice : Duel de coup droit de décalage



Objectif : Valoriser un point marqué en CD de décalage

Organisation : 1/1, Duel en 15 pts. Le joueur réussissant à marquer le point sur un CD de décalage gagne un bonus de 2pts si l'adversaire touche la balle et de 3 pts si l'adversaire ne la touche pas.

Evolution + : Bonus uniquement si balle non touchée par l'adversaire.

Evolution - :