

JEU AVEC CIBLES

Programme 1



THEME : JEU AVEC CIBLES

Matériel:

- 1 cerceau de 60-70 cm fixé sur chaque mur latéral (gaffa tape), à l'arrière du carré de service et à 20 cm au-dessous de la ligne supérieure.
- 4 angles de marquage au sol en matière souple, disposés dans chaque coin du court de manière à matérialiser une surface rectangulaire de 5 lattes de plancher en largeur (30 à 35 cm) et 1,5 m de longueur, au maximum.

Règles du jeu : seuls les **coups gagnants** atteignant une cible sont comptabilisés et valorisés comme suit: **1 point devant** au 1^{er} rebond, **2 points à l'arrière** au 1^{er} ou au 2^{ème} rebond (prime à la longueur et à la régularité), **3 points sur un DM (double-mur)** devant au 1^{er} rebond (prime à la tactique et à la précision), **1 point de bonus** dans le cours du jeu pour toute balle en trajectoire **croisée dans un cerceau** (service, retour de service, lob, frappe croisée, prime à la précision). Le 1^{er} joueur atteignant ou dépassant les 11 points a gagné.

Objectif tactique : Travail sur les longueurs de balle et la construction du point dans chaque angle du court ([réaliser la bonne frappe au bon moment](#)).

Objectifs techniques :

- Précision et régularité de longueur et de largeur de trajectoire.
- Régularité de l'enchaînement des déplacements.
- Régularité du positionnement des appuis et de l'orientation par rapport à la trajectoire de la balle (prise de distance).
- Sur le **lob croisé**: maîtrise du bras lent; jouer assez haut pour obliger le partenaire à volleyer en arrière du carré de service; régularité de précision de balle sous les limites supérieures.

Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur la // comme sur le DM.
- Avoir une préparation et un geste similaire sur les différentes // et croisées comme sur les amorties (uniquement la vitesse de bras et l'accompagnement changent ainsi que l'ouverture de la raquette au moment de l'impact).
- Chercher le bon angle sur les **DM** (guidage de la balle, vitesse de bras et d'accompagnement) de manière à atteindre la cible.
- Sur le **lob croisé**: ouvrir le tamis et avoir un guidage et une fin de geste en direction de la zone 3 du mur frontal; prendre la balle très en avant du pied avant; se replacer au T sitôt sa frappe exécutée.

Objectif mental : Combativité.

Objectif physique : Endurance aérobie.

Evolutions :

- Plus difficile: diminuer la surface des cibles au sol.
- Plus facile: augmenter la surface des cibles au sol.
- Nivellement des valeurs: **joueur A** peut marquer sur toutes les cibles au sol, **joueur B** sur 1 à 3 cibles seulement. **Joueur A** compte les points selon le barème, **joueur B** compte 1 point sur chaque coup gagnant.