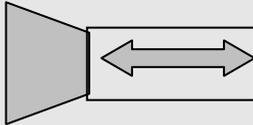
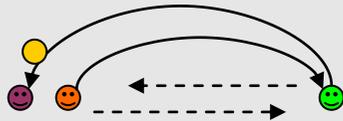
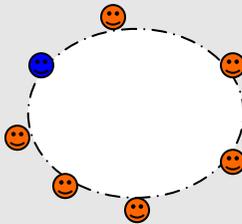


Jeux de paume!

Séances balle pelote

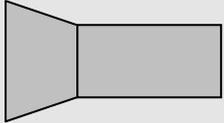
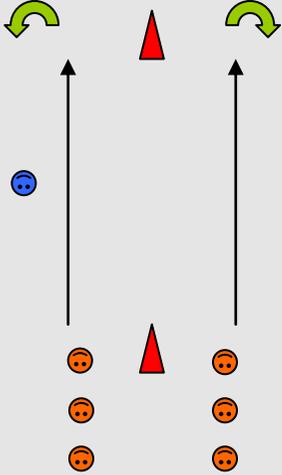
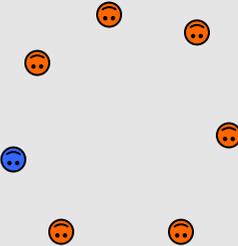
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Mise en train</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 allers-retours du rectangle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En ligne 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Global et spécifique</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe et va <p>A lance à b et suit sa balle en réalisant l'exercice demandé. (talons aux fesses, skipping, latéral, course arrière, appuis croisés avant, appuis croisés arrière, moulin avant, moulin arrière, cloche pied, sauts pieds joints, marché pointe, marché talon, jambes tendues, diagonale avant, diagonale arrière,...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 ➤ Passe et suivre sa balle ➤ Travail spécifique après avoir lancé la balle ➤ A pour B, B pour C, C pour A ➤ 7 m d'écart ➤ --▶ : déplacement joueur 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 balle pour 3 joueurs ➤ 1 craie 	
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Mobilisations articulaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilisations épaules, coude, poignet. Tronc, bassin, genoux, chevilles. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
CORPS D'ENTRAINEMENT Apprentissage technique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Echange (ballotter) <p>« Quel duo fera le plus d'échange sans faire tomber la balle ? »</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 2, face à face, 15 m d'écart ➤ Après 5 minutes d'échauffement ; lancer le défi ! 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tous un gant ➤ 1 balle pour 2 	
CORPS D'ENTRAINEMENT Phase de jeu	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Phase de jeu <p>A livre du rectangle (ligne jaune), B contre-rechasse sur C, D et F. Chasse à la ligne des cordes. <u>Variante :</u> changer de position la chasse</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 livreurs, 2 cordants, 1 petit milieu, 1 contre-rechasseur. ➤ Placement des cordants et petit milieu par rapport à la position du joueur lors du contre-rechas. ➤ Tournante entre joueurs 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tous un gant sauf les livreurs ➤ Une balle par livreur 	
CORPS D'ENTRAINEMENT Défis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Technique livrée <p>« Le dernier, à livrer dans le cerceau, fait 10 pompages ! »</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 livreurs au tamis 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ une balle par livreurs ➤ 1 corde ou 1 cerceau 	
RETOUR AU CALME	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etirements Epaules et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle ➤ Voir dossier annexe stretching 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Mise en train (3')</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 tour du ballodrome (footing) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En file, courir calmement sans se dépasser 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Spécifique (10')</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices éducatifs (talons aux fesses, skipping, latéral, course arrière, appuis croisés avant, appuis croisés arrière, moulin avant, moulin arrière, cloche pied, sauts pieds joints, marché pointe, marché talon, jambes tendues, diagonale avant, diagonale arrière,...) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Deux rangs de nombre identique. Aller jusqu'au plot, revenir par les extérieurs. Travail à l'aller, course normale au retour 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 plots espacés de +/- 15 m 	
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Mobilisations articulaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilisations épaules, coude, poignet. Tronc, bassin, genoux, chevilles 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

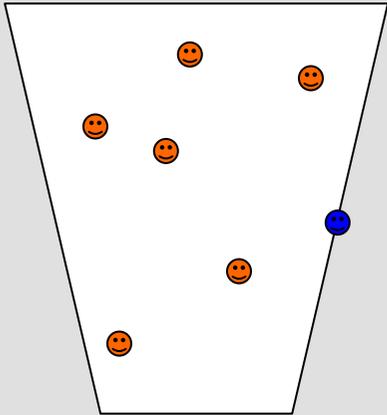
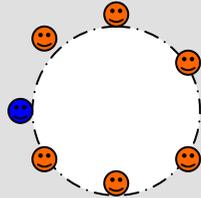
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p>Manipulations (15')</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manipulations 1 : A fait rouler la balle au sol (mouvement balancier), B l'arrête à deux mains 2 : A lance (mouvement livrée) avec précision sur B. B rattrape deux mains. 3 : A lance (mouvement livrée) avec précision sur B. B rattrape la balle dans son t-shirt 4 : A livre avec précision sur B. B rattrape deux mains. 5 : A livre avec précision sur B. B rattrape la balle dans son t-shirt. 6 : idem que 2 mais bras cassé (mouvement frappe) 7 : Idem que 3 en bras cassé 8 : Idem que 4, lâcher de balle vertical, plus frappe bras cassé 9 : Idem que 5, lâcher vertical et frappe bras cassé 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Main nue ➤ Par deux face à face 7m d'écart ➤ Avant chaque exercice, se placer sur sa croix préalablement marquée au sol ➤ (10) : Qui fera le plus d'échange en livrée ou frappe sans faire tomber la balle ? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 balle pour deux ➤ 1 craie 	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p>Apprentissage technique (rechas) (15')</p>	<p>➤ Technique frappe</p> <p>A lance la balle, B refrappe, C récupère qui fait rouler à A</p>	<p>➤ Par 3 (un lanceur, un rattrapeur, un frappeur)</p> <p>➤ Changer toutes les 5 minutes</p>	<p>➤ 2 balles pour trois joueurs</p> <p>➤ Un gant pour le frappeur</p>	
<p>Apprentissage techniques (livrée) (15')</p>	<p>➤ Phase de jeu</p> <p>A livre, B rechasse, A arrête la balle.</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>Contre-rechas de A après le bond et viser le moniteur (si possible)</p>	<p>➤ 4 livreurs pour deux frappeurs</p>	<p>➤ Une balle par livreur</p> <p>➤ Un gant pour les frappeurs</p>	
<p>RETOUR AU CALME</p> <p>(5')</p>	<p>➤ Etirements Epaules et jambes</p>	<p>➤ En cercle</p> <p>➤ Voir dossier annexe stretching</p>	<p>➤ /</p>	

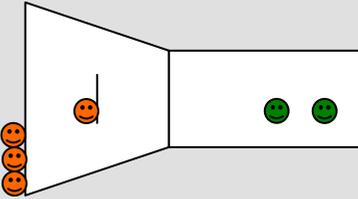
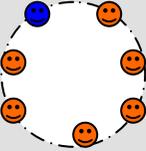
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	Exercices	Organisation + consignes	Matériels	Schémas
Echauffement Mise en train	➤ Course légère autour du ballodrome	➤ 1 tour	➤ /	
Echauffement Global et spécifique	➤ Manipulations et courses variées 1. élévation genoux 2. talons-fesses 3. flexions-extensions 4. sprint sur place 5. écarté-fermé jambes 6. lancer-rattrapper 2 mains la balle 7. lancer-rattrapper 1 main 8. lancer-rattrapper dans le t-shirt 9. lancer-frapper dans les mains -rattrapper 10. Défis	➤ En dispersion avec une balle en mains dans le trapèze ➤ Au premier signal auditif, réaliser sur place l'exercice demandé. Au 2 ^{ème} signal, reprendre la course en dispersion sans se suivre ni se toucher (10) : frapper le plus de fois possible dans ses mains avant de récupérer la balle de volée	➤ Une balle par joueur	
Echauffement Mobilisations articulaires	➤ Mobilisations épaules, coude, poignet. Tronc, bassin, genoux, chevilles.	➤ En cercle	➤ /	

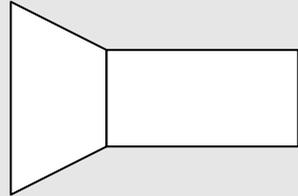
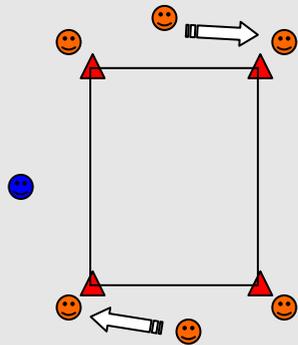
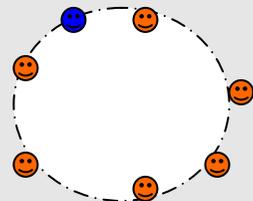
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	Exercices	Organisation + consignes	Matériels	Schémas
<p>Corps d'entraînement</p> <p>Apprentissage technique</p>	<p>➤ Ateliers :</p> <p>1. A livre, B rattrappe de volée et fait rouler</p> <p>2. A fait rouler et se déplace latéralement à gauche ou à droite (tour du cône) ; B arrête à 2 mains et relance puis se déplace à gauche ou à droite</p> <p>3. Match 1c/1 : S'échanger la balle sur espace réduit et délimité</p>	<p>➤ Par deux par ateliers, on tourne toutes les 10 min</p> <p>1. Avec précision, livrer sur B</p> <p>2. Déplacement latéraux : pas chassés ; arrêt de la balle à 2 mains en pliant bien les jambes, relance à la basse main</p> <p>3. Délimiter le terrain à la craie ; tamis adulte= zone interdite ; reprendre la balle toujours après le rebond</p>	<p>1. une balle</p> <p>2. une balle , 4 plots</p> <p>3. une balle, une craie, 4 plots</p>	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	Exercices	Organisation + consignes	Matériels	Schémas
<p>Corps d'entraînement</p> <p>Phase de jeu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Livrer - frapper 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 livreurs - 2 frappeurs ➤ Les balles sont récupérées par les livreurs mêmes si balle est non frappée ➤ Mettre du rythme pour fatiguer les frappeurs 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Une balle par livreur et un gant par frappeur 	
<p>Retour au calme</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etirements Épaules et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle ➤ Voir dossier annexe stretching 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

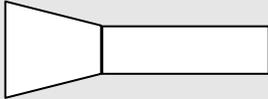
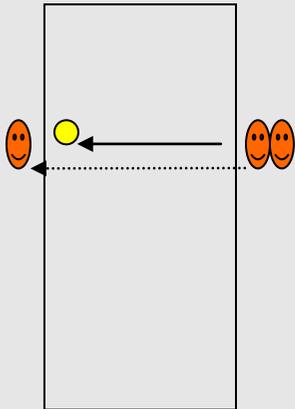
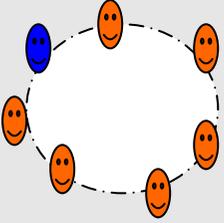
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
ECHAUFFEMENT Mise en train	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Course autour du terrain 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 tour à l'aise 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	
ECHAUFFEMENT Global et spécifique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Circuit d'ex. éducatifs (talons aux fesses, skipping, latéral, course arrière, appuis croisés avant, appuis croisés arrière, moulin avant, moulin arrière, cloche pied, sauts pieds joints, marché pointe, marché talon, jambes tendues, diagonale avant, diagonale arrière,...) <u>Variantes :</u> ➤ Avec une balle, lancer basse main, bras cassé. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En même temps, A va vers B et C vers D. Ils donnent le relais. B et D font le travail. Ainsi de suite. ➤ On tourne dans le sens anti-horlogé ou horlogé ➤ Changer d'exercices tous les tours ➤ Lancer et suivre sa balle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 plots pour délimiter le carré 	
ECHAUFFEMENT Mobilisations articulaires	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilisations épaules, coude, poignet. Tronc, bassin, genoux, chevilles 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
CORPS D'ENTRAINEMENT Habilités techniques	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Livrées - précision <p>Livrer au position 5,4,3,2,1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avec précision, livraison au Foncier, grand-milieu, petit-milieu, cordants ➤ 2 balles consécutives par postes ➤ tournante entre joueur pour la frappe 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ une balle par livreur, un gant par frappeur 	<p>The diagram shows a racket court with a net. On the right side, there are five orange balls numbered 1 to 5, arranged in a line. On the left side, there are two orange balls. Below the net, there is one blue ball.</p>
CORPS D'ENTRAINEMENT Jeu ludique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gagne terrain <p>Faire franchir la balle en mousse dans le camp adverse (ligne de fond) Si la balle touche le sol en ayant passer la hauteur de +ou- 3m , la même équipe relance à l'endroit où la balle a touché le sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Engagement service basse main de l'équipe A minimum 3m de hauteur ➤ 2 possibilités : <ul style="list-style-type: none"> ☞ frappe directe en basse main, bras cassé à 3 m de hauteur ☞ interception avant le deuxième bond et renvoi direct en livrant à 3 m de hauteur ➤ Si on touche l'adversaire qui est en possession de la balle, on récupère celle-ci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Une balle en mousse ou un indiaca 	<p>The diagram shows a rectangular court with six blue balls scattered inside.</p>
RETOUR AU CALME	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etirements Epaules et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle ➤ Voir dossier annexe stretching 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	<p>The diagram shows a circle with eight balls around its perimeter. Seven are orange and one is blue.</p>

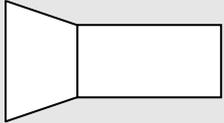
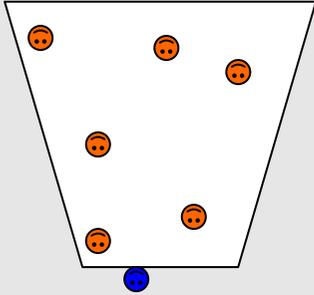
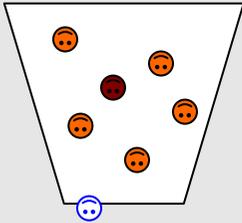
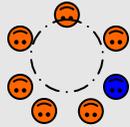
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
ECHAUFFEMENT Mise en train	➤ 2min footing	➤ Tourner autour du ballodrome	➤ /	
ECHAUFFEMENT Spécifique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe et va 1 : Lancer bras cassé 2 : service basse main 3 : lancer bras cassé mauvaise main 4 : service basse main mauvaise main 5 : Echange 6 : défis 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suivre l'indiacà après l'exercice réalisé. ➤ Courses variées après avoir lancé l'indiacà ou balle en mousse çàd : (talons aux fesses, skipping, latéral, course arrière, appuis croisés avant, appuis croisés arrière, moulin avant, moulin arrière, cloche pied, sauts pieds joints, marché pointe, marché talon, jambes tendues, diagonale avant, diagonale arrière,...) 5 : une fois l'échange terminé, changer de partenaire 6 : Qui fera le plus d'échange sans le faire tomber ? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Un indiacà ou balle en mousse pour 3 joueurs ➤ Utiliser ligne du rectangle pour repères 	
ECHAUFFEMENT Mobilisations articulaires	➤ Mobilisations épaules, coude, poignet. Tronc, bassin, genoux, chevilles.	➤ En cercle	➤ /	

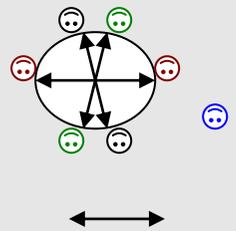
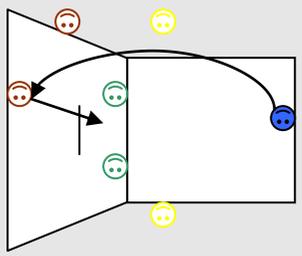
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
CORPS D'ENTRAINEMENT Apprentissage technique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manipulations indiacca Service droit, frappe diagonale, frappe droite, frappe diagonale 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 4, former un carré, un joueur à chaque côté. Le surplus de joueur au cône de départ. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 indiacca pour 4 joueurs 	
CORPS D'ENTRAINEMENT Phase de jeu	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Livrer, rechasser, contre-rechasser 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3, A livre, B frappe, C contre rechasse 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Une balle pour a, un gant pour b et c 	
RETOUR AU CALME	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etirements Epaules et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle ➤ Voir dossier annexe stretching 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
ECHAUFFEMENT Mise en train	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 tour du rectangle (footing) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En groupe, courir à vitesse réduite 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	
ECHAUFFEMENT global	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices éducatifs (talons aux fesses, skipping, latéral, course arrière, appuis croisés avant, appuis croisés arrière, moulin avant, moulin arrière, cloche pied, sauts pieds joints, marché pointe, marché talon, jambes tendues, diagonale avant, diagonale arrière,...) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En dispersion, course normale ➤ Au premier signal, travail spécifique ; au deuxième, course normale ➤ Occuper l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espace délimité par les lignes du trapèze 	
ECHAUFFEMENT Spécifique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu du taureau <p><u>Variantes :</u></p> <p>Contrôle avant de rattraper la balle</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se passer la balle pelote sans que le joueur désigné dit « taureau » n'intercepte celle-ci entre deux passes ➤ Interdit de marcher ou courir en possession de balle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Une balle pelote ➤ Espace délimité par les lignes du trapèze 	
ECHAUFFEMENT Mobilisations articulaires	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Voir dossier Annexe 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

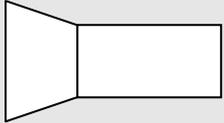
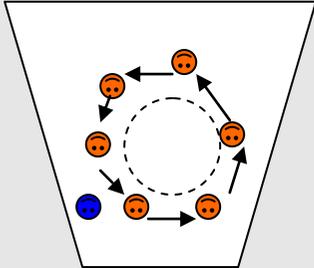
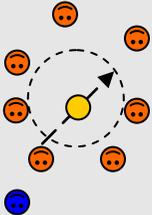
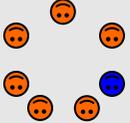
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p>Apprentissage technique</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail du touché de balle <p>Avec balle, peloter à main nue avec coéquipier</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>Utilisation du gant</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle, en vis-à-vis avec un partenaire ➤ Elargir le cercle de quelques mètres 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 balle pelote pour deux ➤ main nue ➤ 1 craie (pour marquer l'endroit de sa place d'une croix) 	 <p>5 mètres main nue 10 mètres avec gant</p>
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p>Phase de jeu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail contre rechas avec chasse fixe 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lancer de balle du moniteur placé au fond du rectangle ➤ Contre-rechas et arrêt des cordants ➤ Tournante entre cordants et contre-rechasseurs 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 balles afin d'être toujours approvisionner ➤ Les joueurs passifs rendent les balles au moniteur 	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p align="center">Jeux</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail de la livraison <p>Livraison avec précision sur son partenaire frappeur et récupérer la balle de volée</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>Augmenter la distance de livraison</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux, A à la livraison, B à la frappe ➤ On frappe les balles de son partenaire ➤ Adapter sa position en fonction de la longueur du livreur 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Une balle pelote pour deux ➤ Un gant pour les frappeurs 	
<p>RETOUR AU CALME</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etirements Épaules et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle ➤ Voir dossier annexe stretching 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
ECHAUFFEMENT Mise en train (3')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 tour du trapèze (footing) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En groupe, courir à vitesse réduite 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	
ECHAUFFEMENT global (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices éducatifs (talons aux fesses, skipping, latéral, course arrière, appuis croisés avant, appuis croisés arrière, moulin avant, moulin arrière, cloche pied, sauts pieds joints, marché pointe, marché talon, jambes tendues, diagonale avant, diagonale arrière,...) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle, course normale ➤ Au premier signal, travail spécifique ; au deuxième, course normale ➤ Changer de sens au signal 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 	
ECHAUFFEMENT Spécifique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu d'adresse <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mettre une deuxième balle en jeu ➤ Pas d'interception, remise directe de la paume de main 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se passer la balle pelote tout en tournant ➤ Interception main droite, main gauche ➤ Interdire la passe au voisin d'en face et de derrière 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Une balle pelote 	
ECHAUFFEMENT Mobilisations articulaires	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Voir dossier Annexe 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

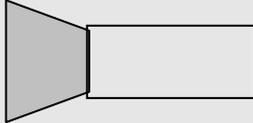
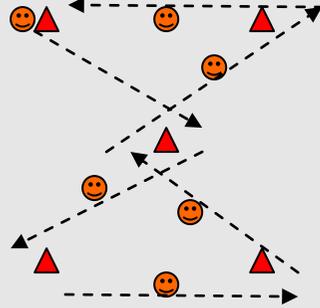
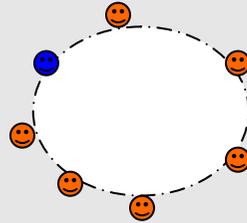
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p>Apprentissage technique</p>	<p>➤ Rechas mitraille</p> <p>Les lanceurs envoient la balle à bras cassé pour échauffer l'épaule</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>Les lanceurs lancent à la basse main</p>	<p>➤ Par 3, dont 2 lanceurs de balle et un frappeur</p> <p>➤ Les lanceurs récupèrent leur balle et lancent pendant 5 minutes</p> <p>➤ Tournante entre joueurs</p>	<p>➤ 1 balle pelote par lanceur</p> <p>➤ 1 gant par frappeur</p>	<p>↔ 15 mètres</p> <p>😊 main nue</p> <p>😊 avec gant</p>
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p>Phase de jeu</p>	<p>➤ Travail du contre rechas</p> <p>Cet exercice a pour but de mettre les contre rechasseurs dans une position délicate. A lui de faire le meilleur choix. Importance de prendre son temps et d'expliquer de manière pédagogique les bons gestes et les positions des joueurs.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Enlever une chasse positionnée au tamis 	<p>➤ Lancer de balle du moniteur placé sur la ligne des cordes</p> <p>➤ Contre-rechas et arrêt des cordants</p> <p>➤ Tournante entre cordants et contre-rechasseurs</p> <p>➤ Mettre les contre rechasseurs en difficulté en changeant constamment la trajectoire de balle</p>	<p>➤ 5 balles afin d'être toujours approvisionner</p> <p>➤ Les joueurs passifs rendent les balles au moniteur</p>	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p style="text-align: center;">Jeux</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Match 1 contre 1 <p>Le principe est de prendre le jeu comme au jeu de balle.</p> <p>Point accordé au livreur si celui-ci livre dans la zone délimitée et que le frappeur ne la remet pas dans le trapèze.</p> <p>Point accordé au frappeur si le livreur ne sert pas dans la zone ou que le frappeur remette la balle dans le trapèze</p> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Changer d'adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Livrer dans une zone délimitée ➤ frapper les balles arrivant dans cette zone dans le trapèze ➤ changer les rôles une fois le jeu terminé 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Une balle pelote pour deux ➤ Un gant pour les frappeurs 	
<p>RETOUR AU CALME</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etirements Epoules et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle ➤ Voir dossier annexe stretching 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
ECHAUFFEMENT Mise en train	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Course en 8 autour du ballodrome 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En groupe ➤ footing 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	
ECHAUFFEMENT Global et spécifique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ course en diagonale (talons aux fesses, skipping, latéral, course arrière, appuis croisés avant, appuis croisés arrière, moulin avant, moulin arrière, cloche pied, sauts pieds joints, marché pointe, marché talon, jambes tendues, diagonale avant, diagonale arrière,...) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ se diriger vers le cône central, le contourner et regagner le coin suivant du carré ➤ coté du carré 10 m ➤ --> : déplacement joueur ➤ travail spécifique sur les courses diagonales ➤ course normale sur les courses rectilignes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 cônes 	
ECHAUFFEMENT Mobilisations articulaires	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilisations épaules, coude, poignet. Tronc, bassin, genoux, chevilles 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

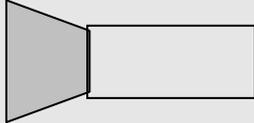
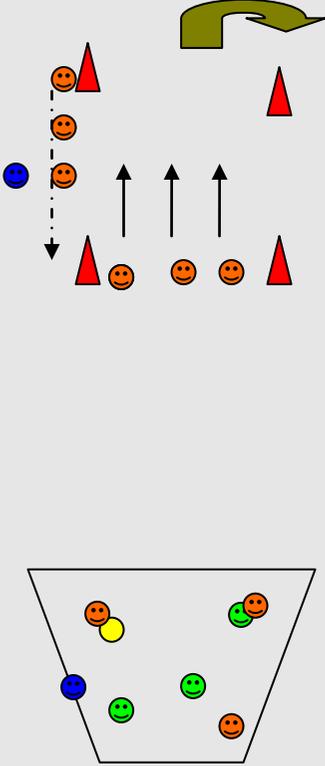
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p>Apprentissage technique</p>	<p>➤ Echange (ballotter)</p> <p>« Quel duo fera le plus d'échange sans faire tomber la balle ?"»</p>	<p>➤ Par 3, un lanceur , deux frappeurs</p> <p>➤ 😊 frappeur</p> <p>➤ 😞 contre-rechasseur</p> <p>➤ 😊 lanceur</p> <p>➤ Après 5 minutes,changer les rôles</p>	<p>➤ Un gant pour frappeur et contre-rechasseur</p> <p>➤ 1 balle pour 3</p>	
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p>Phase de jeu</p>	<p>➤ Phase de jeu</p> <p>A livre , B recharge afin de prendre la chasse</p> <p>Opter pour le meilleur choix en fonction de la trajectoire de balle, de la position des joueurs, de la distance de la chasse.</p> <p><u>Variantes :</u> changer de position la chasse</p>	<p>➤ 3 livreurs, 2 cordants,1 petit milieu, 1 contre-rechasseur.</p> <p>➤ Placement des cordants et petit milieu par rapport à la position du joueur lors du contre-rechas.</p> <p>➤ Tournante entre joueurs</p>	<p>➤ Tous un gant sauf le livreur</p> <p>➤ Une chasse</p>	

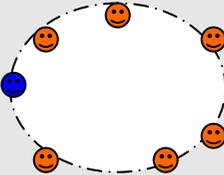
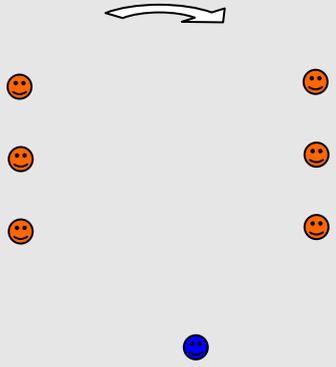
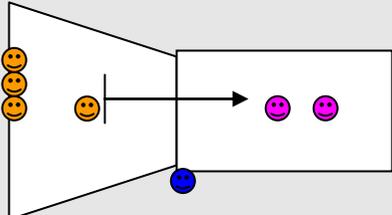
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
CORPS D'ENTRAINEMENT Défis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Livrer au position 3, 4 ou 5 <u>Variante :</u> Désigner la position à livrer ➤ Le tour du monde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 livreurs au tamis ➤ 3 frappeurs ➤ Changer les rôles ➤ Atteindre successivement le poste 3,4,5. ➤ Si échec au recommence au début 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ une balle par livreur ➤ un gant par frappeur 	
RETOUR AU CALME	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etirements Epauls et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle ➤ Voir dossier annexe stretching 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

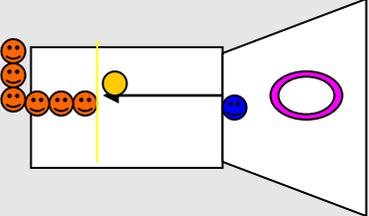
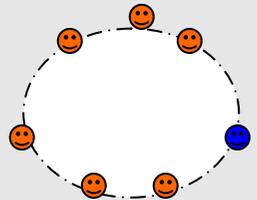
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
ECHAUFFEMENT Mise en train	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 tours du trapèze 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En groupe ➤ footing 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	
ECHAUFFEMENT Global et spécifique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices éducatifs (talons aux fesses, skipping, latéral, course arrière, appuis croisés avant, appuis croisés arrière, moulin avant, moulin arrière, cloche pied, sauts pieds joints, marché pointe, marché talon, jambes tendues, diagonale avant, diagonale arrière,...) ➤ Jeu des 5 passes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Par vagues de 3 ➤ Sur une ligne, travail à l'aller, normal au retour ➤ Alternner gauche et droite ➤ 3 contre 3 avec balle pelote ➤ réaliser 5 passes consécutives sans faire tomber la balle ➤ Si la balle sort, balle à l'aversaire ➤ Si elle tombe à terre, compteur revient à zéro 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 cônes ➤ zone délimitée : le trapèze ➤ 1 balle 	

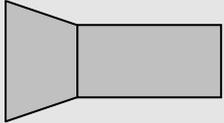
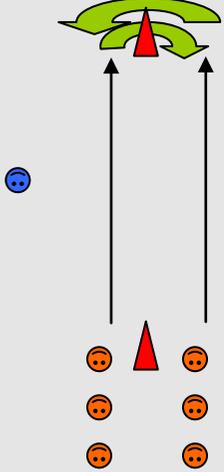
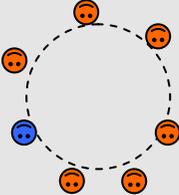
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p align="center">ECHAUFFEMENT</p> <p>Mobilisations articulaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisations épaules, coude, poignet. Tronc, bassin, genoux, chevilles. 	<ul style="list-style-type: none"> En cercle 	<ul style="list-style-type: none"> / 	
<p align="center">CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p>Apprentissage technique</p>	<ul style="list-style-type: none"> Peloter main nue « Quel duo fera le plus d'échange sans faire tomber la balle ? » Peloter avec gant 	<ul style="list-style-type: none"> Par 2, face à face, 5 m d'écart Après 5 minutes ; lancer le défi ! Par 2, face à face, 15 à 25 m d'écart selon niveaux 	<ul style="list-style-type: none"> Main nue balle pour 2 Gant à la main 	
<p align="center">CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p>Phase de jeu</p>	<ul style="list-style-type: none"> Livrer- frapper « Faire preuve de régularité » Si la balle est livrée mauvaise, les frappeurs laissent le livreur venir la chercher 	<ul style="list-style-type: none"> 4 livreurs et 2 frappeurs Ne pas voir la longueur mais bien la précision Tournante toutes les 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> Balle au livreur, gant au frappeur 	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p>Défis</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Précision rechas « Le dernier, à frapper dans le cerceau, fait 10 pompages ! » 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 frappeurs à la ligne de fond des pupilles 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 balles pour le moniteur ➤ cerceau ou cônes pour délimiter la zone à frapper dedans 	
<p>RETOUR AU CALME</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etirements Epaules et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle ➤ Voir dossier annexe stretching 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	

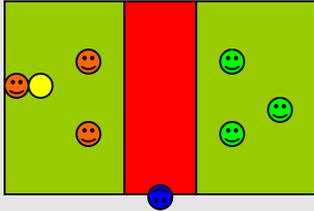
Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
ECHAUFFEMENT Mise en train	➤ 1 tour du ballodrome (footing)	➤ En file, courir calmement sans se dépasser	➤ /	
ECHAUFFEMENT Global et Spécifique	➤ Exercices éducatifs (talons aux fesses, skipping, latéral, course arrière, appuis croisés avant, appuis croisés arrière, moulin avant, moulin arrière, cloche pied, sauts pieds joints, marché pointe, marché talon, jambes tendues, diagonale avant, diagonale arrière,...)	➤ Deux rangs de nombre identique. Aller jusqu'au plot, contourner, se croiser, revenir de l'autre côté. Travail à l'aller, course normale au retour	➤ 2 plots espacés de +/- 15 m ➤ 1 balle pour 2	
ECHAUFFEMENT Mobilisations articulaires	➤ Mobilisations épaules, coude, poignet. Tronc, bassin, genoux, chevilles	➤ En cercle	➤ /	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT Apprentissage technique</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rechas « mitrailleuse » Conseil : dédoubler l'ateliers 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 dont 2 lanceurs, 1 frappeur ➤ Enchaîner les lancers afin d'alimenter un maximum le frappeur ➤ Tournante toutes les 5 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 balles ➤ 1 gant pour frappeur 	
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT Phase de jeu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre un 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ A livre, B recharge, C contre recharge à terre ➤ La chasse est à la ligne des cordes ➤ B, après avoir frappé, doit avancer pour gagner la chasse 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 balle ➤ gants aux frappeurs 	

Jeux de paume : Séances spécifiques balle pelote

	EXERCICES	ORGANISATION + CONSIGNES	MATERIELS	SCHEMAS
<p>CORPS D'ENTRAINEMENT</p> <p>Jeu ludique</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Match 3 contre 3 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ S'échanger une balle en mousse ou de tennis ➤ Occupation du terrain : 2 devant, 1 derrière ➤ Rotation des joueurs comme au volley-ball ➤ Service derrière dans le camp adverse ➤ Frappe directe (pas de passe comme au volley) ➤ Il y a faute si : <ul style="list-style-type: none"> • la balle tombe dans la zone rouge ou en dehors du terrain • plusieurs touches la balle touche une partie du corps autre que la main 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zone de jeu ➤ Zone interdite (longueur 5 m, largeur du rectangle) ➤ Tracer à la craie 	
<p>RETOUR AU CALME</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etirements Epaules et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En cercle ➤ Voir dossier annexe stretching 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ / 	