

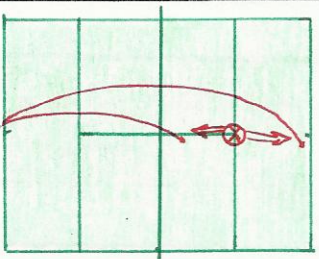
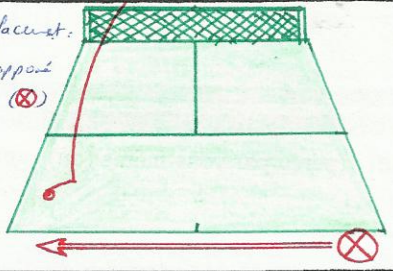
TENNIS

BILAN séance - Etudiant :

Date	Heure	Niveau	Lieu
17/11	12 ^h - 14 ^h	4 ^e - 3 ^e série	H.O.

n° séance	Nom de l'Éducateur	Nb élèves présents	Thème de la séance :
Séance dirigée			

Ex. 1	<p>Description succincte de l'exercice :</p> <p>Il s'agit d'un exercice de déplacement. Le joueur en jeu une balle à l'opposé d'où se trouve son adversaire (X) ou son corps droit. L'autre joueur doit se déplacer très rapidement et faire une accélération ensuite on joue le point.</p>	<p>Objectif de l'exercice</p> <p>D'abord, il y a un objectif de déplacement, ensuite de placement, et dépendra de la question de savoir si l'on est en retard ou pas, par rapport à la balle.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Si l'on est en avance: on se place en appui croisé, dès lors la puissance dans la balle provient des bras fait des poids du corps sur la jambe avant à l'impact. * Si l'on est en retard: appui croisés, dès lors il faut appuyer plus avec le bras près avec de la puissance.
Bilan :	<p>Objectif (atteint) ou (non atteint)</p> <p style="text-align: center;">Pourquoi ?</p> <p>(Répondez d'après votre vécu personnel)</p>	VOS BESOINS
	<p>J'ai trouvé que cet exercice était pas mal physiquement: pas mal notamment car il faut vite se placer pour être dans une situation favorable.</p> <p>Quand l'adversaire n'est plus en position croisée, par le transfert des poids du corps vers l'avant, j'ai fait beaucoup de points, mais surtout on avait mon corps droit.</p> <p>Le problème était d'accélérer en position ouverte, c'était difficile soit de faire la faute, soit je manquais de puissance.</p>	<p>complètement plus rapide, pas vrai en même temps pas possible en deux directions (croisés et le corps droit).</p> <p>Le bras qui n'a fait faire beaucoup de fautes: lorsque la balle d'un rebond haut, je n'arrive pas à mettre une accélération dessus, au contraire j'attends qu'elle redescende et je la met dans le bas du filet.</p>



Ex. 2	<p>Description succincte de l'exercice :</p> <p>est simple, surtout se remettre du pied droit. Et s'agit de faire une volée basse: on joue et au filet, l'autre doit faire alternativement des balles (volée basse, bb, volée basse...).</p>	<p>Objectif : (perçu par vous-même (ou) "annoncé")</p> <p>Exercice de récupération, on joue calmement, juste tenir, on ne fait pas de faute.</p> <p>on travaille sa volée basse en jouant en avançant (transfert des poids du corps), avec une bonne flexion des jambes, une prise de balle bien devant soi.</p>
Bilan :	<p>Objectif (atteint) ou (non atteint)</p> <p style="text-align: center;">Pourquoi ?</p> <p>(Répondez d'après votre vécu personnel)</p>	VOS BESOINS
	<p>A priori, le premier objectif était la récupération, cet exercice calme, on joue en s'appliquant, pas besoin de force. J'ai bien entraîné les balles basses et les smash, notamment, sur le smash, on ne partant plus tôt et pas en haut, une préparation du etc, sur la raquette passe sur le côté, sans passer par dessous comme pour un service. cela je l'ai appris lors de la dernière séance où l'on avait des smashes.</p>	