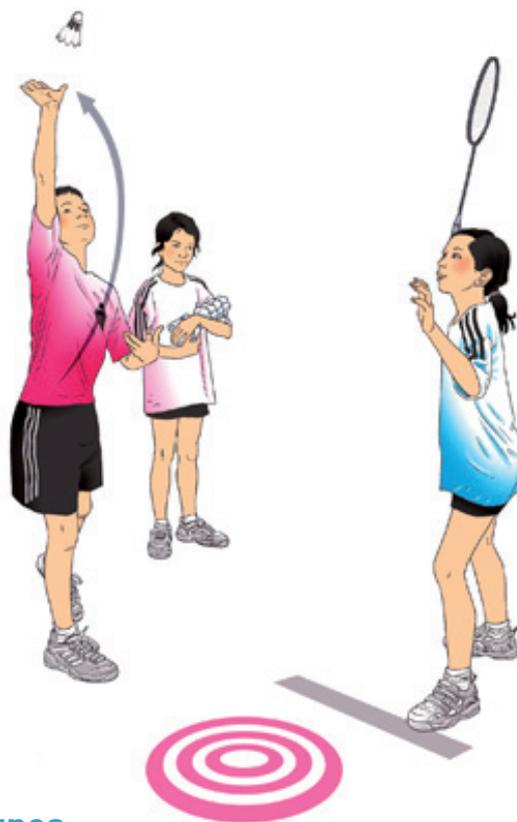


Le jeu de la mitrailleuse en main haute

MANIABILITÉ



Objectifs

Construire des frappes variées dans l'espace proche du joueur. Améliorer la dissociation des bras ; la dissociation du haut et du bas du corps. Développer une amplitude en fin de geste avec une mobilisation du poignet. Lire des trajectoires freinées.

But pour l'enfant

Frapper le volant avec une raquette pour viser une cible matérialisée au mur. Frapper le volant le plus fort possible.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Par groupe de 3.
- Les groupes fonctionnent en autonomie : un relanceur, une aide et un joueur.
- L'enseignant s'organise pour passer dans les groupes. Il propose alors des relances de meilleure qualité.

Le matériel :

- 2 raquettes par groupe (2 tailles différentes laissées au choix de l'enfant).
- 10 volants par groupe.
- 1 marque souple indique la position de départ.
- 1 cible à atteindre matérialisée sur le mur (la distance entre la marque de départ et le mur est à moduler en fonction de l'âge des enfants).

Consignes

Le relanceur se place à côté du joueur (côté raquette). Il lance les volants à la main à la verticale. L'aide passe les volants au relanceur au fur et à mesure. Le joueur se positionne avec les pieds décalés derrière la ligne de départ (« pied raquette derrière »). Le bras est armé (coude tiré en arrière) et la tenue de la raquette se fait avec la prise universelle. Il frappe le volant en main haute et tente de toucher le mur. Le groupe réalise des séries de 10 volants. A chaque série, les enfants ramassent les volants et changent de rôle.

Variables

- Tester différentes tailles de raquette.
- Varier la position du lanceur : se placer face au joueur.
- Varier les cibles à atteindre.

Veiller à

- Vérifier la prise et le placement du coude avant chaque frappe.
- Tirer le coude derrière puis le placer en haut.
- Construire un plan de frappe haut et devant l'épaule.
- Favoriser l'amplitude du geste en début d'apprentissage : relâchement et utilisation du poignet en fin de geste (une cible éloignée aide à la réalisation).
- Rechercher la vitesse de la tête de raquette.