Activités de filet/mur

Activité

Ressource: Bien bouger

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Activités qui consistent à envoyer un objet par-dessus un filet ou vers un mur de façon à ce que l'adversaire ait plus de difficultés à renvoyer l'objet ou que l'objet atterrisse à l'intérieur du terrain de jeu.

Progression

Simple

- Précision (offensif)
- Vise et envoie un objet avec précision vers un espace libre

Modéré

- Défendre l’espace (défensif)
- Défend l’espace en prenant une position prête à recevoir et en couvrant le plus grand espace possible

Complexe

- Marquer le point (offensif)
- Peut appliquer de la force, de la rotation, des feintes, etc. dans sa sélection de frappes pour marquer le point

Liens avec les habiletés de vie

- De quelle façon les commentaires reçus sur l’exécution des habiletés peuvent-ils aider à améliorer votre performance?
- De quelle façon la communication avec vos coéquipiers peut-elle améliorer votre efficacité dans les activités de filet/mur?
- De quelle façon ce jeu vous a-t-il stimulé à appliquer vos habiletés de pensée critique?

Ces stratégies peuvent être appliquées :

- au tennis
- au badminton
- au jai alai

Connaissances en matière tactique

- Pourquoi est-il important d’utiliser différents types de frappes?
- Quels endroits doit-on viser pour réduire les chances de l’adversaire de retourner l’objet?
- Pourquoi doit-on être en position prête à recevoir l’objet pour améliorer l’efficacité de notre jeu?