

GAMMES D'EXERCICES

REPARTIS

SUR 11 SEANCES

DU PROGRAMME

BASEPING

( ETAPE 2 )

PERMETTANT D'ACQUERRIR

LE DIPLÔME DE

« LA BALLE ORANGE »



# ETAPE BASEPING

## SEANCE 1 (sur 11)

CD = Coup Droit  
 R = Revers  
 Lg = Ligne  
 Ls = Liaisons régulières  
 D = Déplacements  
 F = Frappe  
 P = Exercices au Panier de balles  
 J = Jeux à thèmes  
 C = Formes Compet.

		EXERCICES (recto)	OBSERVATIONS
20H45'	6'	<b>1</b> <b>CD</b> A et B échangent la balle en contre-attaque CD sur contre-attaque CD dans la diagonale CD.	Echauffement de la Contre-attaque CD
20H51'	6'	<b>2</b> <b>R</b> A et B échangent la balle en contre-attaque R sur contre-attaque R dans la diagonale R.	Echauffement de la Contre-attaque R
20H57'	6'	<b>3</b> <b>Lg</b> A et B échangent la balle en contre-attaque R sur contre-attaque CD dans la parallèle CD de B Idem, mais en inversant les rôles	Echauffement des lignes
21H03'	6'	<b>4</b> <b>Ls1</b> A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie en alternant une contre-attaque CD et une contre-attaque R Idem, mais en inversant les rôles	Liaison régulière Contre-attaque CD et Contre-attaque R
21H09'	6'	<b>5</b> <b>Ls2</b> A distribue, en contre-attaque R, une balle sur le CD et deux balles sur le R de B. B enchaîne une contre-attaque CD et deux contre-attaques R. Idem, mais en inversant les rôles	
21H15'	6'	<b>6</b> <b>Ls3</b> Le " huit " Idem, mais en inversant les rôles	
21H21'	6'	<b>7</b> <b>D1</b> A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie toutes les balles en contre-attaque CD. Idem, mais en inversant les rôles	Grand Déplacement Latéral
21H27'	6'	<b>8</b> <b>D2</b> A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD une balle sur le mimieu et une balle sur le R de B. (Puis il revient sur le plein CD). B se déplace et renvoie avec 2 contre-attaques CD et 1 contre-attaque R Idem, mais en inversant les rôles	Combinaison Petit Déplact Latéral et Grand Déplact Latéral



# ETAPE BASEPING

## SEANCE 1

(suite)

CD = Coup Droit  
 R = Revers  
 Lg = Ligne  
 Ls = Liaisons régulières  
 D = Déplacements  
 F = Frappe  
 P = Exercices au Panier de balles  
 J = Jeux à thèmes  
 C = Formes Compet.

### EXERCICES (verso)

21H33	6'	A joue, en contre-attaque R, dans la diagonale R. B pivote de façon à alterner un renvoi en contre-attaque CD et un renvoi en contre-attaque R..	Fivot
	<b>9</b>	<b>D3</b> Idem, mais en inversant les rôles	
21H39	6'	A lance, à la main, une balle haute (environ 50 cm au-dessus du filet) sur le CD de B. B effectue une frappe CD.	Apprentissage de la Frappe CD
	<b>10</b>	<b>F1</b> Idem, mais en inversant les rôles	
21H45	6'	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. B, quand il le désire, pivote et frappe du CD.	Frappe CD après Fivot
	<b>11</b>	<b>F2</b> Idem, mais en inversant les rôles	
21H51	6'	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. A, quand il le désire, peut écarter sur le CD. B doit frapper la balle écartée.	Frappe après Déplacement Latéral
	<b>12</b>	<b>F3</b> Idem, mais en inversant les rôles	
21H57	8'	L'entraîneur distribue des balles sur le CD de A qui frappe. Distribution en variant la hauteur des balles (de 20 à 60 cm au-dessus du filet) et à un rythme qui permette à A de se replacer entre chaque frappe.	Apprentissage de la Frappe CD au Panier de Balles
	<b>13</b>	<b>P</b> Idem, mais en inversant les rôles	
22H05	10'	Match à thème en 21 points Décompte des points normal mais avec une possibilité supplémentaire pour marquer un point. Quand on joue dans la cible (format A4 ou A3 = une veste de survêtement pliée par exemple), le jeu s'arrête et le joueur qui a atteint la cible marque un point.  Possibilité de déplacer la cible sur la table	Jeux dirigé et à thème :  Améliorer la précision des placements de balles (viser une cible)
	<b>14</b>	<b>J</b> 	
22H15	15'	Montées-descentes au temps Durée d'un tour : environ 2'30  Possibilité de modifier la durée des tours : - baisser le temps ==> oblige les joueurs à se concentrer dès les premiers points, - augmenter le temps ==> oblige les joueurs à maintenir leur attention, - varier les temps ==> développe l'adaptabilité des joueurs	Forme compétitive :  Améliorer la combativité
22H30		<b>C</b> Plus possibilité de mettre des thèmes de jeu lors des montantes-descendantes. Exemple : les points marqués du R valent deux points ; les points marqués avec le R valent deux points, les points marqués grâce à une frappe CD valent deux points...	