

Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures.... un petit jeu « Tonicmonic » s'impose!

## Jeux de frappe de balle avec une main

Au « **one wall ball** », deux joueurs (ou quatre pour le double) frappent une balle contre le mur avec la main (glissée dans un gant).

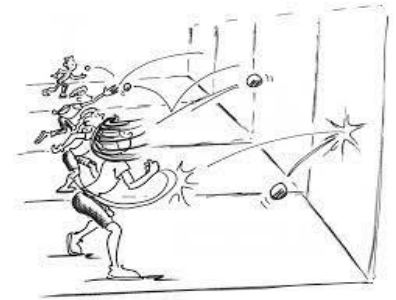
Principales règles du jeu :

- La balle doit rebondir dans une zone du mur déterminée et atterrir ensuite dans le terrain de jeu.
- Les joueurs (ou les deux équipes) frappent la balle à tour de rôle.
- La balle peut – mais ne doit pas obligatoirement – rebondir dans le terrain avant la frappe.
- Les lignes font partie du terrain de jeu. Toujours veiller à un espace suffisant entre les joueurs pour la frappe.
- Seule l'équipe qui a servi peut marquer le point.
- Si le joueur (ou l'équipe) qui a servi perd l'échange, la mise en jeu passe à l'adversaire.
- La balle de service doit arriver dans la zone de service.
- La partie se joue jusqu'à 11, 15 ou 21 points (en fonction du temps disponible).
- Le terrain de jeu officiel mesure 10,5 x 6 mètres. En fonction de la place disponible, il est possible d'adapter les dimensions.

### « Dix, c'est gagné ! »

Cette série de frappes permet aux joueurs de se familiariser avec la balle et ses rebonds. Elle entraîne aussi la coordination et le timing. Les tâches ci-dessous s'effectuent individuellement. Prévoir environ deux mètres d'écart entre les joueurs afin de garantir une certaine liberté de mouvement. Distance au mur: cinq mètres environ au départ.

- Lancer la balle latéralement contre le mur, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Lancer la balle par en haut, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Faire rebondir la balle devant soi, puis la frapper avec la main contre le mur, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Frapper dix fois la balle contre le mur avec la main droite.
- Frapper dix fois la balle contre le mur avec la main gauche.
- Frapper dix fois la balle contre le mur alternativement avec la main droite et la main gauche.
- Frapper à la volée chaque troisième balle.



Matériel : Balles de tennis

Afin que cela soit **plus facile**

- Réduire la distance au mur.
- Autoriser plusieurs rebonds.

Afin que cela soit **plus difficile**

- Augmenter la distance au mur.

Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures.... un petit jeu « Tonicmonic » s'impose!

### Balle aux numéros

Pour cette forme de jeu, les joueurs doivent faire preuve de réaction et de vitesse de déplacement pour se trouver en position favorable par rapport à la balle.

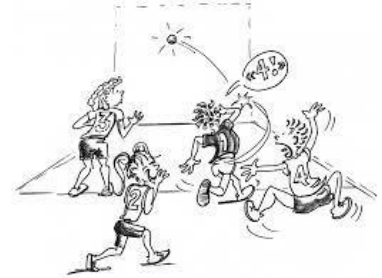
Quatre à cinq joueurs se placent sur le terrain de jeu. Chacun reçoit un numéro.

L'élève 1 laisse tomber la balle sur le sol, la frappe contre le mur avec la main et annonce en même temps un numéro. Le joueur désigné court vers la balle pour la frapper à son tour en appelant le prochain numéro, etc.

Matériel : Balle de tennis

### Variantes

- Frapper selon un ordre de passage établi (croissant ou décroissant).
- Choisir librement un ordre de passage.
- Disposer de plusieurs vies. Un point est retiré à chaque erreur. Quand un joueur arrive à zéro, il reçoit un gage.



Afin que cela soit plus facile

- Autoriser plusieurs rebonds.
- Permettre de rattraper la balle avant de la relancer.
- Réduire le terrain.

Afin que cela soit plus difficile

- Agrandir le terrain.
- Jouer aussi avec la main faible.

### Frappes ciblées

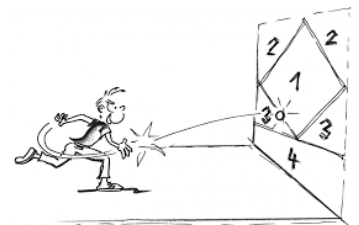
Estimation des trajectoires et précision sont requises pour réussir cet exercice. Les joueurs peuvent soit coopérer, soit se défier.

Différentes zones cibles, de tailles et de valeurs différentes, sont marquées sur le mur. Le joueur inscrit le nombre de points correspondant à la cible visée. Quel duo comptabilise le plus de points en un temps donné (forme coopérative) ? Qui récolte le plus de points au terme du duel (forme compétitive) ?

Matériel : Balle de tennis, craie/ruban adhésif pour délimiter les zones

### Variantes

- Dessiner différentes zones dans le terrain de jeu.
- Dessiner des zones cibles le long des lignes latérales (seulement derrière la ligne de service). Une balle qui retombe dans cette zone est correcte d'un point de vue tactique.



Afin que cela soit **plus facile**

- Agrandir les zones.
- Autoriser plusieurs rebonds.

Afin que cela soit **plus difficile**

- Réduire les zones.
- Jouer aussi avec la main faible.
- Jouer la balle directement en volée.