

Street Racket

0-Règles de base

- Toujours joué avec la raquette vers le haut. La balle doit partir vers le haut en 1^{er}
- Pas de volée, il faut toujours laissé 1 rebond au sol

1-Exercices d'échauffement par 2

-faire le max de passes avec 1 rebond exercice de calcul : compléter pour faire 10' ou 100 ou 1000. Si je dis 33 l'autre doit 67 avant de relancer la balle. On peut aussi faire des multiplications. Il y a un cercle pour les 2. On doit faire rebondir la balle dans le cercle.

- faire le max de points avec cercle et numéro 1 à 3 au sol.

Dessiner un cercle avec 3 cercles (petit à grand) comme une cible. Chacun compte ses points et les additionnent en même temps que je joue. On peut aussi compter les points en même temps (+1 pour moi, -2 ...)

- Faire le max d'échange avec 2 cercles (1 cercle par personne et espacer de 1 à 2 mètres) à envoyer dedans à chaque fois : on travaille en coopération. Le but est de faire la plus longue chaîne possible.

- black jack chacun un chiffre 1 à 10 puis arriver à 21. A dit un chiffre entre 1 et 10. B aussi et A doit dire le chiffre juste pour arriver à 21

- faire un check après chaque frappe. Il faut se taper dans les mains. On change aussi chaque fois de main la raquette, comme ça on check une fois avec main gauche et une fois

avec main droite.

- Même chose mais on check avec les pieds (aussi alternance D et G)
- Même chose en s'asseyant ...

2-Exercices d'échauffement par 3 ou 4

- par 3 dire un mot (1 des 3) et faire noter au sol les lettres. A dit à chaque fois une lettre et B et C doivent essayer de deviner le mot. (Dire les lettres de A à Z ou sinon dire les lettres pas dans le bon rang)
- Même chose, mais A dit le mot au début et ensuite chacun doit épeler le mot, mais à l'envers.
- faire une histoire en prononçant un mot après chaque frappe par 3-4 en cercle.
- à 4 faire un tour avec chaque lettre puis passer à la suivante : 1er à G ?

3- Exercices de lancer/rattraper

-Par 2 :

- frapper et faire attraper le plus loin possible après 1 rebond avec un cône ou avec mains en creux ou une pastille.

- 2 se donnent les mains et créent un filet (trou) pour frapper dedans par les 2 autres : max de passes. Il faut que le filet bouge à chaque fois et s'oriente face à celui qui joue la balle. On peut aussi faire un filet à 1 personne. Il fait le trou devant lui.