Jeux de raquettes

Mes compétences en jeux de raquettes

Cycle 3

Equipe EPS 1er degré Seine-Saint-Denis

Mes progrès au cours des séances de jeux de raquettes

1. COOPERER

Niveau 1	*Niveau 2*	*Niveau 3*
Je m'organise avec mon partenaire pour construire un échange.	Je m'organise avec mon partenaire pour construire un échange en coup droit comme en revers.	**Je m'organise avec mon partenaire pour construire un échange en coup droit, en revers, avec différents effets, différentes trajectoires, différentes longueurs.**
Date	**Date**	**Date**

2. S'AFFRONTER

Niveau 1	*Niveau 2*	*Niveau 3*
Je renvoie la balle/le volant à l'adversaire, et je gagne le point sur des erreurs de l'adversaire, ou sur des balles/volants favorables* (faciles).	Je déplace l'adversaire, à droite, à gauche, en avant en arrière, pour rompre l'échange.	**Je conclus les échanges en imposant mon jeu et en l'adaptant aux faiblesses de l'adversaire.**
Date	**Date**	**Date**

3. GERER SA MOTRICITE

Dans le déplacement et le replacement

Niveau 1	***Niveau 2***	***Niveau 3***
Je me déplace latéralement* (sur les côtés à droite et à gauche).	Je me déplace latéralement et vers l'avant ou vers l'arrière dans une zone proche.	**Je me déplace avec efficacité en fonction de la frappe de l'adversaire.**
Je me replace de temps en temps au centre.	Je me replace après la frappe de l'adversaire au centre.	**Je me replace systématiquement au centre.**
Date	**Date**	**Date**

Dans la technique

Niveau 1	***Niveau 2***	***Niveau 3***
Je sais engager.	Mon service ne permet pas à l'adversaire d'attaquer.	**Mon service déstabilise l'adversaire, il est parfois gagnant.**
Date	**Date**	**Date**
Je renvoie la balle/le volant en coup droit.	Je fais un coup droit qui ne permet pas à l'adversaire d'attaquer.	**Je fais un coup droit qui déstabilise l'adversaire, il est parfois gagnant.**
Date	**Date**	**Date**
Je renvoie la balle/le volant en revers.	Je fais un revers qui ne permet pas à l'adversaire d'attaquer.	**Je fais un revers qui déstabilise l'adversaire, il est parfois gagnant.**
Date	**Date**	**Date**

Niveau expert (technique)

Tennis, badminton, tennis de table

Niveau 1	***Niveau2***
Mes smashs ne déstabilisent pas l'adversaire.	***Mes smashs déstabilisent l'adversaire, ils sont parfois gagnants.***
Mes amortis ne déstabilisent pas l'adversaire.	***Mes amortis déstabilisent l'adversaire, ils sont parfois gagnants.***
Je maîtrise quelques effets en coup droit ou en revers ou au service.	***Je peux varier les effets en coup droit, en revers, ou au service (coupé, lifté, à plat).***

Tennis, badminton

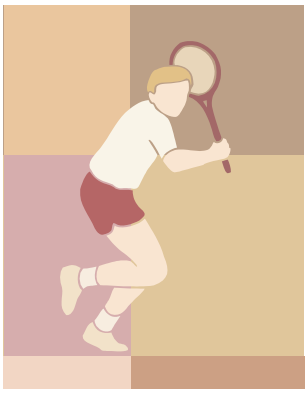
Niveau 1	***Niveau 2***
Mes lobs ne déstabilisent pas l'adversaire.	***Mes lobs déstabilisent l'adversaire, ils sont parfois gagnants.***

Tennis

Niveau 1	***Niveau 2***
Mes volées ne déstabilisent pas l'adversaire.	***Mes volées déstabilisent l'adversaire, elles sont parfois gagnantes.***

Mes compétences en : Tennis de table
Badminton
Tennis

Entoure le dessin si la compétence est acquise

COOPERER	**Je m'organise avec mon partenaire pour construire un échange en coup droit, en revers, avec différents effets, différentes trajectoires, différentes longueurs.**	
S'AFFRONTER	**Je conclus les échanges en imposant mon jeu et en l'adaptant aux faiblesses de l'adversaire.**	
GERER SA MOTRICITE 	***Dans le déplacement :*** **Je me déplace avec efficacité en fonction de la frappe de l'adversaire.**	
	Dans le replacement : **Je me replace systématiquement au centre.**	
	Dans la technique **. Mon service déstabilise l'adversaire, il est parfois gagnant.** **. Je fais un coup droit qui déstabilise l'adversaire, il est parfois gagnant.** **. Je fais un revers qui déstabilise l'adversaire, il est parfois gagnant.**	

Construire mon projet d'action

Connaître mon niveau, m'entraîner pour progresser

En match :	***En entraînement :***
Je définis ma tactique en fonction de mon adversaire.	***Je lis, et consulte le livret de compétences pour connaître les attendus, pour repérer mon niveau, puis repérer mes progrès.***
Je joue avec mes points forts, je laisse le moins possible l'adversaire jouer sur mes points faibles.	
J'envoie la balle où l'adversaire n'est pas.	***Je choisis des situations adaptées à mon niveau, qui me permettent d'améliorer mes points faibles, mais aussi de développer mes points forts.***
J'envoie la balle sur le point faible de l'adversaire.	
Je me déplace et me replace rapidement.	
J'anticipe les frappes de l'adversaire.	

Mon contrat tactique :

Tennis de table ☐

Badminton ☐

Tennis ☐

Je connais les faiblesses de mon adversaire		
Dans l'espace non utilisé	***Dans les frappes et effets non maîtrisés (coup droit, revers, service, etc.)***	***Dans les déplacements et la vitesse de déplacement (vers l'avant, sur les côtés, en arrière)***
Ma prévision tactique		
Espace à utiliser :	**Effets, puissance de frappe :**	**Déplacements :**