



NOM DE LA TECHNIQUE

Boxe avec balle de tennis contre le mur

THÈME TECHNIQUE

Échauffement spécifique > Boxe

SITUATION TECHNIQUE

Jeux, échauffement, forme de corps

SITUATION PÉDAGOGIQUE RÉALISÉE

Seul, en autonomie

DURÉE DE L'EXERCICE

 00:05

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE SPÉCIFIQUE

> Balle de tennis

AUTRE(S) DISPOSITIF(S)



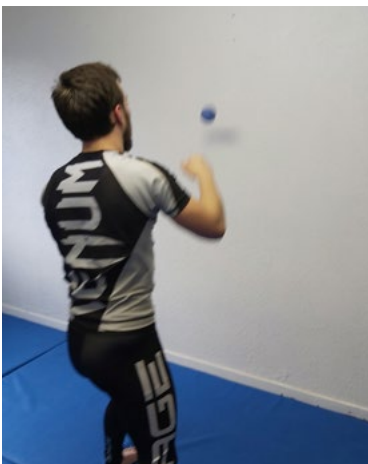
PRÉREQUIS

- > avoir effectué au préalable un échauffement général
- > avoir aborder les techniques de frappe en poing direct et les déplacements directs et latéraux

CRITÈRES DE RÉUSSITE



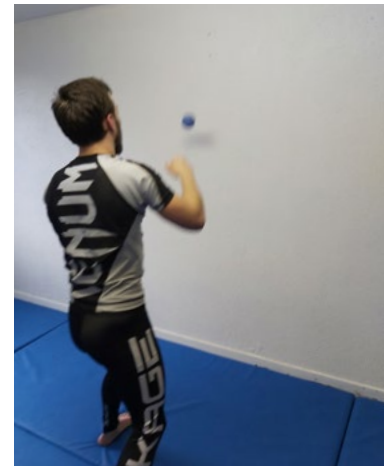
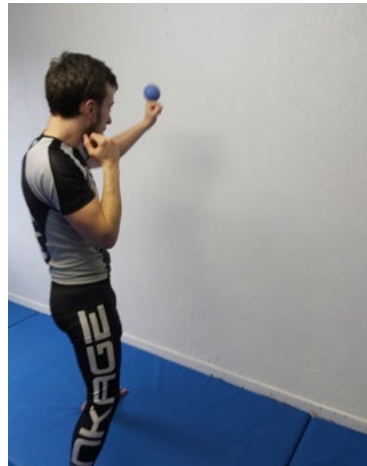
SITUATION 01



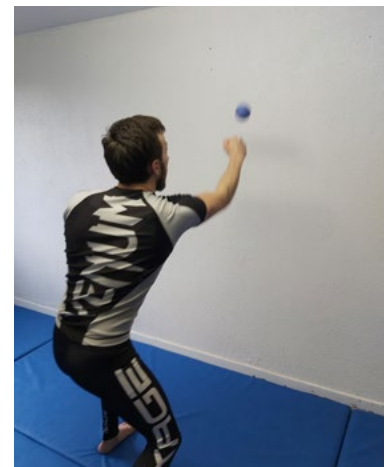
- > Lancer la balle contre le mur.

**NOM DE LA TECHNIQUE****Boxe avec balle de tennis contre le mur****SITUATION 02**

- > Frapper avec le poing gauche pour la faire rebondir au mur.

**SITUATION 03**

- > Après le rebond, frapper la balle avec le poing droit.
- > Répéter les frappes après chaque rebond.

**COMMENTAIRES****Complexifications :**

- > Augmenter la distance avec le mur.
- > Travailler avec plusieurs balles.