

5 SEANCES DE JEUX DE RAQUETTES AVEC DELPHINE



Découverte du matériel : différentes raquettes, des balles, des volants, utilisation de tout l'espace, Ecoute des consignes, respect du matériel, des règles, Faire des essais, prendre confiance en soi, accepter l'échec ...



PREMIERS ESSAIS
POUR CERTAINS,
ENTRAINEMENT
POUR D'AUTRES



Septembre/octobre

2023



Nouveaux ateliers :

- *faire tomber les tous du château avec la raquette et un pompon,*
- *lancer la balle contre le mur, essayer de la récupérer,*
- *faire rebondir le ballon de baudruche sur la raquette de badminton*