

Vent à la plage : observer, ajuster, retester

Une tâche d'observation de 15 minutes, à deux avec un ballon, après un échauffement doux.

0:00–0:03 — Vérifier et décrire

Utilisez du sable dégagé, un ballon et une zone de chute sûre loin des autres usagers. Regardez un drapeau ou une manche à air existante, si disponible ; décrivez le vent par rapport au jeu : de face, de dos ou de côté. Pas besoin d'estimer sa vitesse.

Arrêtez si les conditions, la visibilité, des objets libres ou le filet rendent la pratique dangereuse. Ne lancez pas de sable pour tester la direction. Remplacez un autre bloc de pratique ; ne l'ajoutez pas automatiquement à une séance complète.

0:03–0:06 — Cinq envois semblables

Marquez une large zone de chute avec des repères plats ou des empreintes. A fait cinq lancers doux et semblables vers elle depuis le même départ. B observe de l'extérieur puis récupère le ballon après sa chute. Notez court, long, gauche ou droite du point de vue de A. Ne poursuivez pas un ballon dévié vers un autre terrain.

0:06–0:09 — Changer de côté

Échangez les rôles de lanceur et d'observateur en faisant face à la direction opposée. Gardez l'envoi et la cible aussi semblables que possible. Notez cinq autres lancers. Rafales, rotation et différences d'exécution peuvent influencer le résultat : cela n'isole pas le vent comme seule cause.

0:09–0:12 — Changer une seule chose

Choisissez un petit ajustement : un lancer plus bas et contrôlé, ou un autre départ. Gardez les autres choix similaires. Essayez cinq envois et comparez aux premières notes. Si le vent change, notez-le plutôt que de conclure au succès du réglage.

0:12–0:15 — Appliquer et décider

A envoie doucement à B, qui renvoie en manchette pour que A attrape. Changez après cinq. Observez si bouger tôt et contrôler la plateforme aide à renvoyer un ballon accessible. Plus facile : rapprochez-vous et adoucissez l'envoi. Terminez par un ajustement à garder ou à annuler.

Votre fiche d'observation

Gauche et droite se lisent du point de vue du lanceur du moment. Les catégories se recoupent : un ballon peut être court et à gauche. N'additionnez pas les quatre comptes en pourcentage de réussite.

Date / personnes / lieu sûr : _____

Vent par rapport à ma direction / rafales observées : _____

Cinq premiers : courts ____ longs ____ gauche ____ droite ____

Sens opposé, cinq : courts ____ longs ____ gauche ____ droite ____

Un changement essayé : _____

Après le changement : _____ Prochain choix : _____

Un petit échantillon n'est pas une prévision. Revérifiez quand les conditions changent ; aucun service, passe ou trajectoire ne se comporte de façon garantie. Les captures et lancers sont ici des exercices, pas des contacts légaux dans l'échange.