

## COOPÉRATION, contrôle de la hauteur afin de favoriser la régularité au service



**TEMPS : 10 minutes (AM) – Service**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

#### A) Préparation :

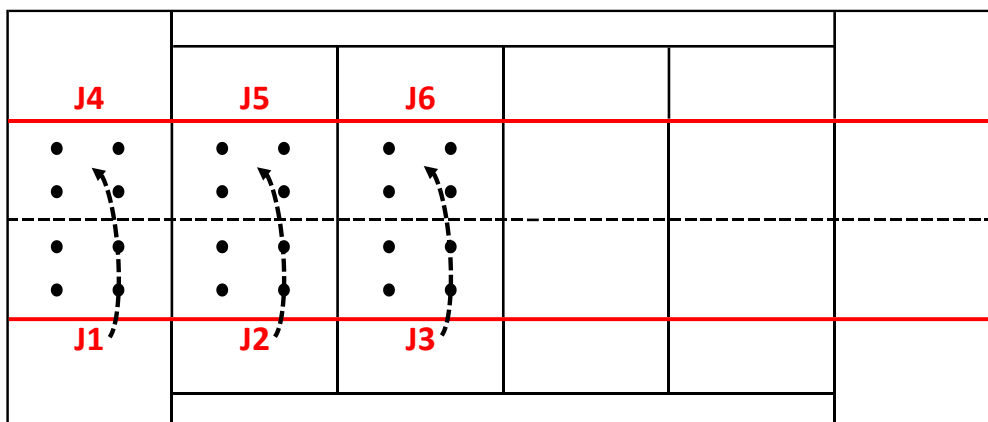
- position légèrement de côté, bons appuis;
- 1/8 mouvement. Raquette au-dessus de la tête avec tamis (angle horizontal) droit vers la cible (prise eastern);
- partir la main qui lance la balle à la hauteur des yeux.

#### B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3<sup>e</sup> fenêtre);
- trajectoire de la raquette de bas vers le haut.

**Synthèse :** *Préparer en 1/8 mouvement avec angle tamis en direction de la cible (prise eastern), lancer la balle légèrement à l'arrière et frapper la balle de bas vers le haut.*

### EXERCICE



#### Envoi :

J1 exécute un service (3<sup>e</sup> fenêtre) en direction de la cible au sol.

#### Projection :

En partant en position d'attente (raquette au centre 45 degrés), J4 doit freiner la balle à 0, faire quelques jongleries et retourner la balle à l'intérieur de la cible au sol.

#### Système de pointage :

1 point par duo lorsque le service et le retour sont à l'intérieur de la cible au sol. Le duo qui fait le plus de points en 5 minutes.

#### Rotation :

Changer les rôles après 5 minutes.

#### Considérations (au besoin) :

- sensibiliser les élèves à freiner, jongler et frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact;
- au service, rappeler aux élèves de partir la main qui lance la balle à la hauteur des yeux afin de faciliter le lancer;
- rappeler aux joueurs l'importance de maintenir une balle arquée au service et lors du retour.