Jaune 2 – 2.4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COOPÉRATION, contrôle de la distance du service**  **afin de servir avec plus de régularité** | | | C:\Users\gripe\Documents\Marie\1-Simon\Version finale\Nouveau LOGO\FRAPPE logo français 2.png |
| **TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service** | | | |
| **POINTS D’ENSEIGNEMENT** | | | |
| 1. **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). | |
| 1. **La Frappe :** | | * point d’impact légèrement à l’arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3e fenêtre); * trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d’avoir la distance recherchée. | |
| ***Synthèse :*** | *Préparer à 1/8 mouvement avec angle tamis en direction de la cible (prise eastern), lancer la balle légèrement à l’arrière et frapper de bas vers le haut.* | | |
| **EXERCICE** | | | |
|  | | | |
| **Envoi** : | | J1 exécute un service (3e fenêtre) en direction de la cible au sol. | |
| **Projection** : | | En partant en position d’attente, J4 freine, jongle, retourne la balle et dispute le point (avec jongleries) face à J1. | |
| **Mobilité :** | | Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit exécuter un service avec une trajectoire arquée (3e fenêtre) à l’intérieur de la cible au sol. | |
| **Système de pointage :** | | Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes. | |
| **Rotation** : | | Changer les rôles après 5 minutes. | |
|  | | | |
| **Considérations (au besoin) :** | | * lors de la dispute du point, exiger que les balles voyagent dans la 2e fenêtre, sinon l’enseignant se réserve le droit d’annuler ou d’enlever un point au joueur fautif. | |
|  | | | |