

COOPÉRATION, contrôle de la direction afin d'exécuter des services avec plus de régularité



TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

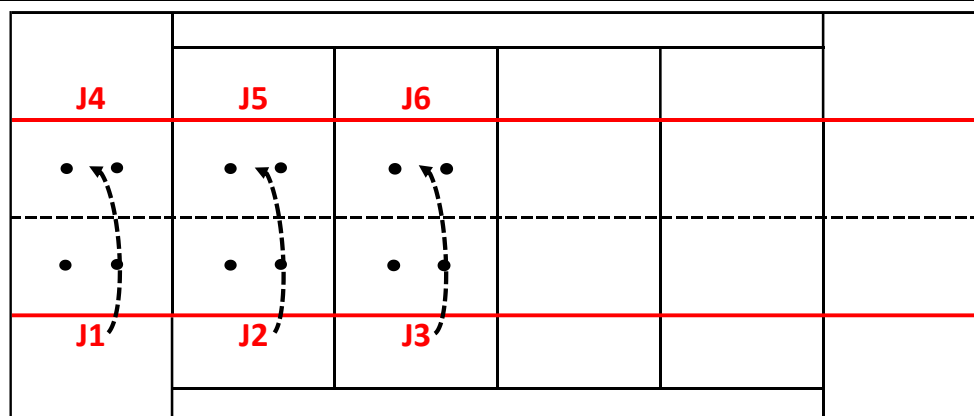
- placer pieds et épaules en direction de la cible;
- 1/8 mouvement. Raquette au-dessus de la tête avec tamis (angle horizontal) droit vers la cible (prise eastern).

B) La Frappe :

- trajectoire de la raquette de bas vers le haut;
- corridor de frappe (trajectoire de la raquette vers la cible).

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 en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :

J1 exécute un service (3^e fenêtre) entre les cibles au sol.

Projection :

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 (avec jongleries), J1 doit exécuter un service avec une trajectoire arquée (3^e fenêtre) à l'intérieur de la cible au sol.

Système de pointage :

Le joueur qui marque le plus de point en 5 minutes.

Rotation :

Changer les rôles après 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- lors de la dispute du point, rappeler aux élèves l'importance de maintenir la balle dans la 2^e fenêtre. L'enseignant peut annuler ou enlever le point au joueur fautif.