

**OPPOSITION, contrôle de la direction du service
afin d'exploiter la faiblesse de l'adversaire**



TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service, varier la direction

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

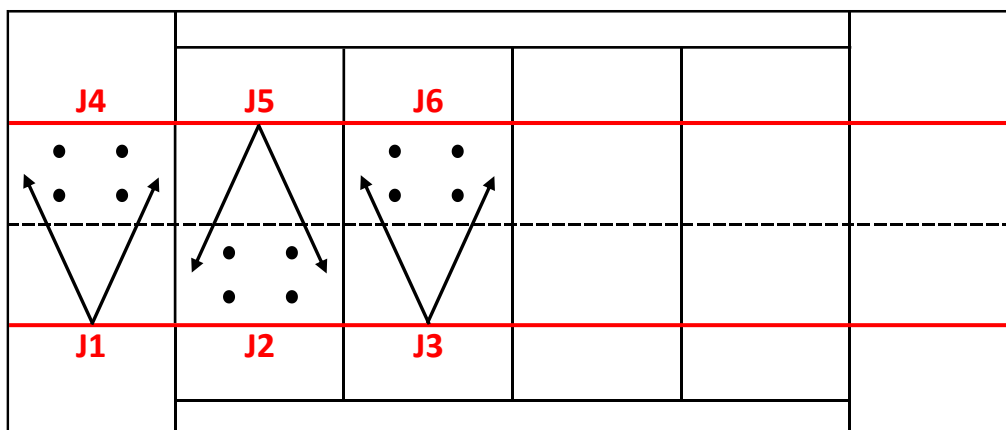
- placer pieds et épaules en direction de la cible;
- prise eastern (placer angle tamis en direction de la cible);
- 1/8 mouvement.

B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3^e fenêtre);
- frapper la balle de bas vers le haut en direction de la cible.

Synthèse : *Placer le corps (pieds et épaules) et raquette (angle tamis) en direction de la cible, lancer la balle à l'arrière et frapper vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :

J1 doit exécuter un service dans la 3^e fenêtre à l'extérieur de la zone centrale.

Projection :

En position d'attente, J4 freine, jongle et joue le point (avec jongleries) face à J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit exécuter son service avec une trajectoire arquée (3^e fenêtre) à l'extérieur de la zone centrale.

Système de pointage :

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

Rotation :

Changer les rôles après 5 minutes.