

COOPÉRATION, améliorer la technique de base du coup droit et revers afin d'améliorer la régularité dans les échanges

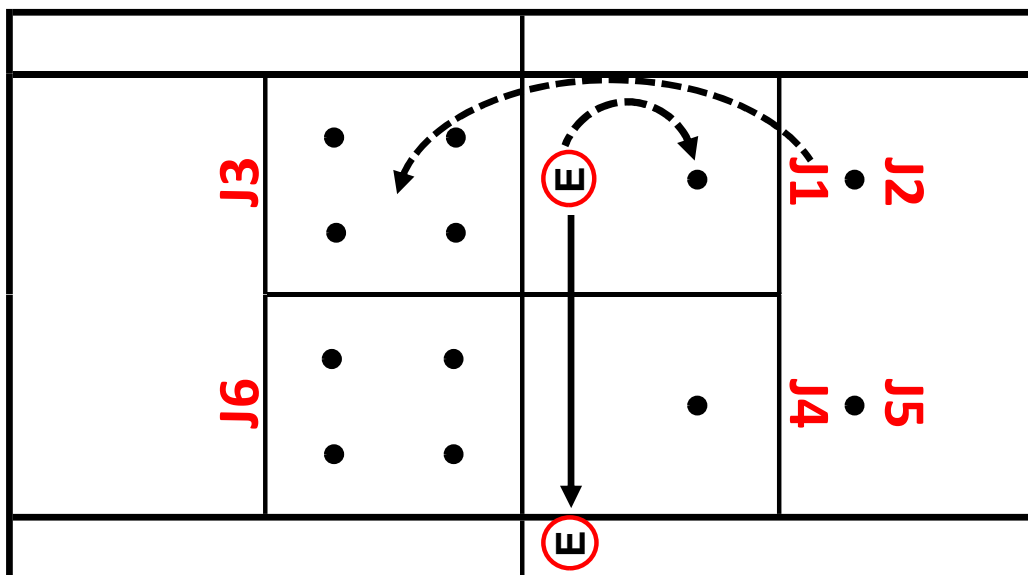


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Bien centrer la balle dans la raquette au moment de la frappe (bond, frappe).*

EXERCICE



Envoi :

En position de coup droit, J1 envoie une balle arquée en direction de J3 (droit devant). J4 fera la mise en jeu en direction de J6.

Projection :

J3 retourne la balle et il poursuit l'échange avec J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 et J3 doivent à chaque coup dans l'échange dire bond au moment précis où la balle tombe au sol et dire frappe au moment précis où ils frappent la balle. À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.

Système de pointage :

L'équipe (trio) qui fait le plus grand nombre d'échanges consécutifs en 5 minutes

Rotation :

Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers.