

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



TEMPS : 10 minutes (A) – Coup droit et revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

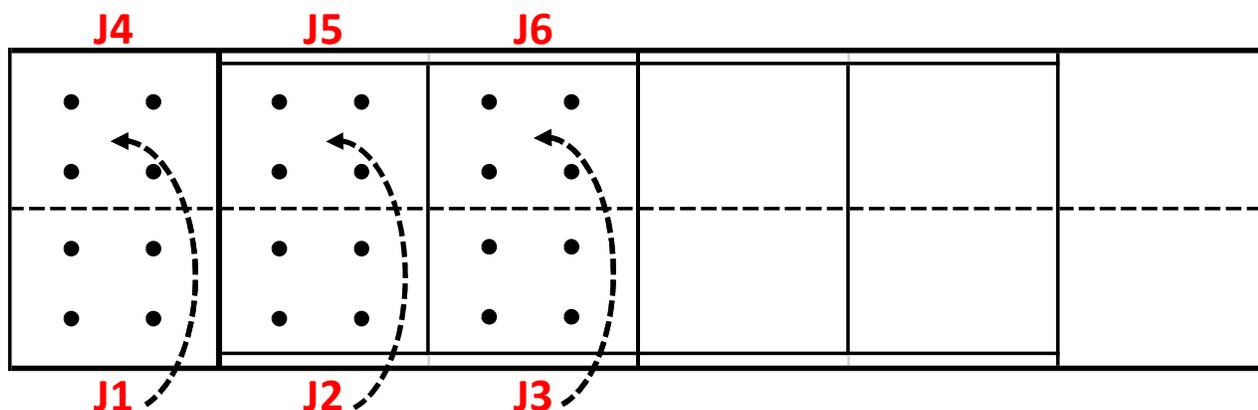
- position légèrement de côté, bons appuis;
- coup droit (prise continentale). Cette prise favorisera un angle de tamis (vertical) ouvert au moment de l'impact afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées;
- revers : prise semi eastern. Cette prise favorisera un angle de tamis ouvert (angle vertical) et droit (angle horizontal) vers la cible. Prise eastern pour la 2^e main;
- amplitude de la préparation à -1.

B) La Frappe :

- la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules);
- trajectoire de la raquette de bas vers le haut en direction de la cible (corridor de frappe).

Synthèse : *Préparer la raquette (avec la bonne prise à -1) et frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :

En coup droit, J1 frappe la balle dans la 2^e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol (carré de cibles) en direction de J4.

Projection :

En position coup droit avec tamis ouvert (prise) devant lui à 0, J4 freine la balle à l'avant de son corps (point d'impact horizontal à 0) et fait 1 à 2 jongleries. Il reprend la balle dans sa main et à son tour, J4 envoie la balle dans la 2^e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.

Rotation :

Après 5 minutes, faire les envois du revers avec réception au revers.

Considérations (au besoin) :

- lors de la mise en jeu, sensibiliser les élèves à frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules) et aussi, frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact;
- sensibiliser les élèves à freiner la balle dans la zone de confort du point d'impact;
- rappeler aux élèves de frapper la balle avec une trajectoire arquée (2^e fenêtre);
- vous pouvez ajuster la grandeur des cibles selon le niveau de jeu de vos élèves;
- assurez-vous que le joueur qui reçoit l'envoi soit prêt avant l'envoi avec la bonne prise et raquette à l'avant avec tamis ouvert à amplitude 0. L'objectif est de régulariser la prise de raquette chez l'élève.