

**COOPÉRATION, développer les habiletés de base  
afin de servir avec plus de régularité**



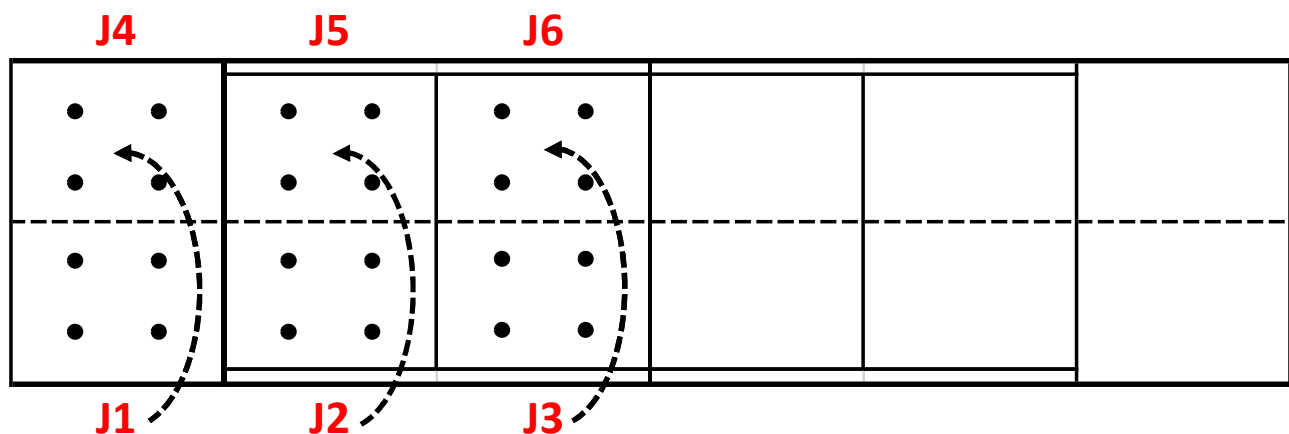
**TEMPS : 10 minutes (ABM) - Service**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

<b>A) Préparation :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• position légèrement de côté, bons appuis;</li> <li>• 1/8 mouvement. Raquette au-dessus de la tête avec tamis (angle horizontal) droit vers la cible (prise eastern);</li> <li>• partir la main qui lance la balle à la hauteur des yeux.</li> </ul>
<b>B) La Frappe :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3<sup>e</sup> fenêtre);</li> <li>• trajectoire de la raquette de bas vers le haut.</li> </ul>

**Synthèse :** *Préparer avec 1/8 mouvement avec tamis droit vers la cible (prise eastern), lancer la balle légèrement à l'arrière et frapper la balle de bas vers le haut.*

**EXERCICE**



<b>Envoi :</b>	J1 exécute un service (3 <sup>e</sup> fenêtre) en direction de la cible au sol.
<b>Projection :</b>	En position d'attente, J4 doit identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle et joue le point face à J1.
<b>Mobilité :</b>	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit exécuter son service dans la 3 <sup>e</sup> fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.
<b>Système de pointage :</b>	Le joueur qui fait le plus de points en 5 minutes.
<b>Rotation :</b>	Après 5 minutes changer les rôles.

<b>Considérations (au besoin) :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vous pouvez autoriser 2 jongleries maximum si la réception de balle est difficile;</li> <li>• rappeler aux joueurs l'importance de maintenir une balle arquée au service et dans les échanges.</li> </ul>
-------------------------------------	--