

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



TEMPS : 15 minutes (A ou AM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

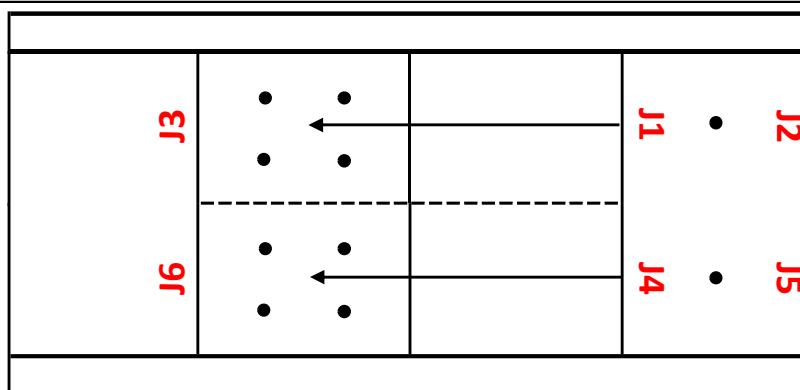
- position légèrement de côté, bons appuis;
- 1/8 mouvement. Raquette au-dessus de la tête avec tamis (angle horizontal) droit vers la cible (prise eastern);
- partir la main qui lance la balle à la hauteur des yeux.

B) La Frappe :

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

Synthèse : *Préparer avec 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.*

EXERCICE



Envoi :

J1 exécute un service (3^e fenêtre) en direction de la cible au sol.

Projection :

En position d'attente, J3 doit identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle et retourne la balle à l'intérieur du carré de service.

Mobilité :

Suite à son service, J1 laisse la place à J2.

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : 1 point pour le groupe lorsque le service et le retour sont à l'intérieur de leur cible respective. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.

Rotation :

Changer la personne seule chaque 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- lors de la position d'attente, sensibiliser les élèves à placer la raquette au centre à 45 degrés;
- vous pouvez autoriser 2 jongleries maximum si la réception du service est un peu difficile;
- sensibiliser les élèves à frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).