

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



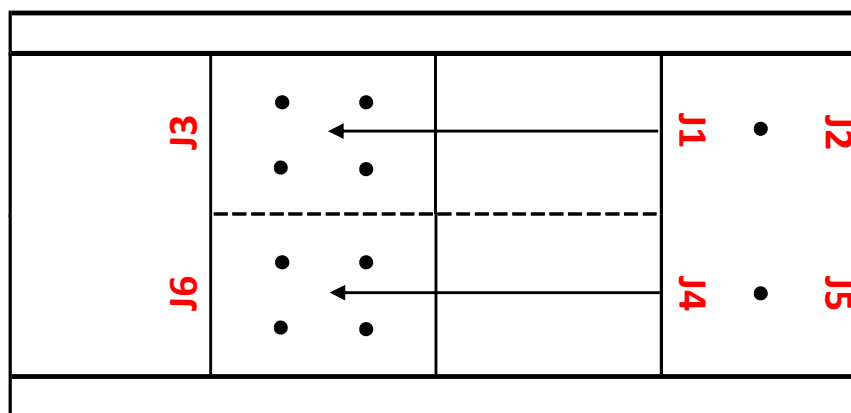
**TEMPS : 15 minutes (ABM) – Service**

**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 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**



<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, J3 doit identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle et poursuit l'échange avec J1.
<b>Mobilité :</b>	<p>Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J3 doit identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle.</p> <p>À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.</p>
<b>Système de pointage :</b>	1 point par séquence de 3 coups consécutifs (service, retour et le coup suivant). L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
<b>Rotation :</b>	Changer la personne seule chaque 5 minutes.
<b>Considérations (au besoin) :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lors de la position d'attente, sensibiliser les élèves à placer la raquette au centre à 45 degrés;</li> <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>