

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



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

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**A) Préparation :**

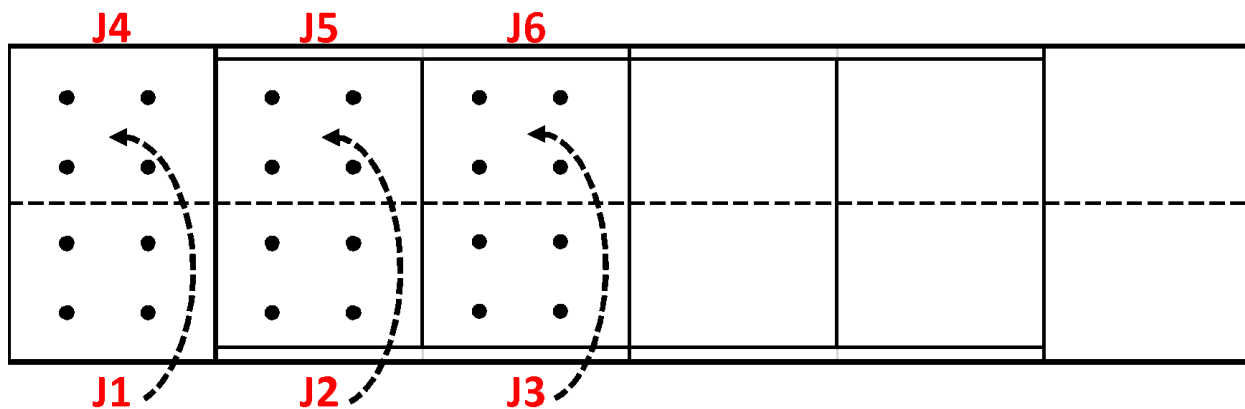
- position légèrement de côté, bons appuis;
- coup droit (prise continentale). Cette prise favorisera un angle de tamis (vertical) ouvert au moment de l'impact afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées;
- revers : prise semi eastern et eastern pour la 2<sup>e</sup> main. Cette prise favorisera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

**Projection :**

En position coup droit, ayant raquette prête (bonne prise à -1) avant l'envoi de J1, J4 retourne la balle dans la 2<sup>e</sup> fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.

**Système de pointage :**

- Option n° 1 : aucun.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Option n° 2 : 1 point pour le duo qui réussit la mise en jeu et le retour dans la cible. Le duo qui fait le plus de points en 5 minutes.</li> </ul>
<b>Rotation :</b>	Après 5 minutes, faire les envois et la réception du revers.

...2

2

<b>Considérations (au besoin) :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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;</li> <li>● rappeler aux élèves de frapper des balles avec trajectoires arquées (2<sup>e</sup> fenêtre);</li> <li>● vous pouvez permettre aux élèves de faire 2 jongleries maximum lorsque la réception de balle est un peu plus difficile.</li> </ul>
-------------------------------------	---