

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



TEMPS : 10 minutes (A ou AM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

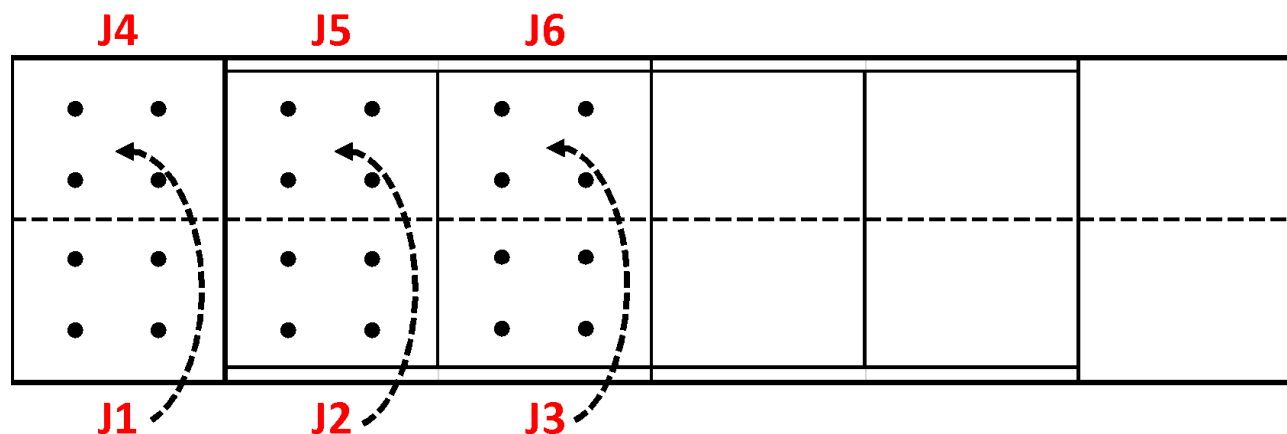
- position légèrement de côté, bons appuis;
- 1/8 mouvement. Raquette au-dessus de la tête avec tamis (angle horizontal) droit vers la cible (prise eastern);
- partir la main qui lance la balle à la hauteur des yeux.

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 tamis droit vers 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, J4 doit identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle (ayant bonne prise) et retourne la balle à l'intérieur du carré de service.

Système de pointage :

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

Rotation :	Après 5 minutes changer les rôles.

...2

2

Considérations (au besoin) :	<ul style="list-style-type: none"> ● sensibiliser les élèves à frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact; ● vous pouvez autoriser 2 jongleries maximum si la réception du service est un peu difficile; ● vous pouvez guider l'élève en réception de service sur la position d'attente (raquette au centre); ● rappeler aux joueurs de maintenir des balles avec trajectoires arquées lors du service et des échanges; ● afin de faciliter le lancer de balle, assurez-vous que la main qui lance la balle parte à la hauteur des yeux.