

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



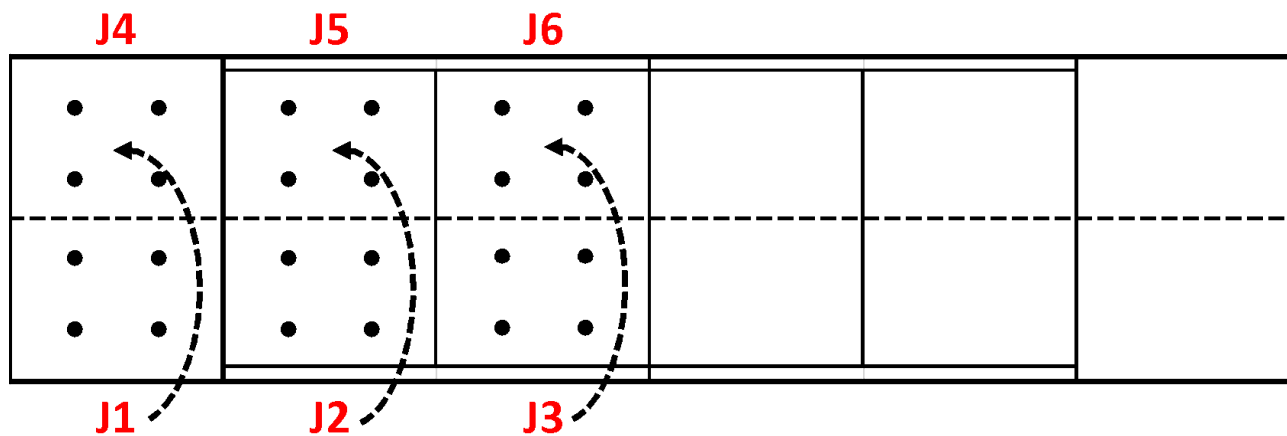
TEMPS : 10 minutes (ABM) - Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

<p>A) Préparation :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>B) La Frappe :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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

Rotation :	Après 5 minutes changer les rôles
Considérations (au besoin) :	<ul style="list-style-type: none">• vous pouvez autoriser 2 jongleries maximum si la réception de balle est difficile;• rappeler aux joueurs l'importance de maintenir une balle arquée au service et dans les échanges.