

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



TEMPS : 9 minutes (AB) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

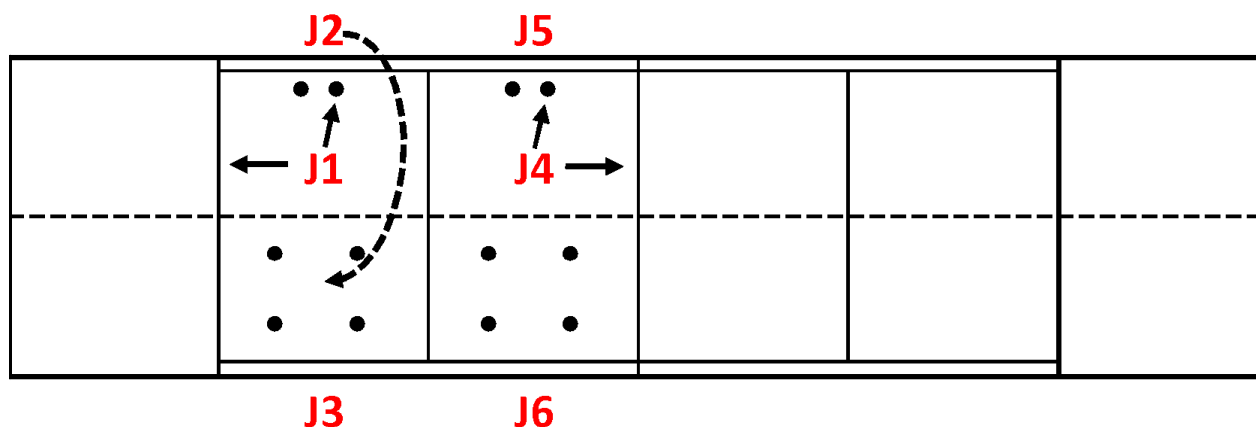
- position d'attente (raquette à 45 degrés au centre);
- préparer le corps (unit turn) et raquette (prise, -1).

B) La Frappe :

- la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules);
- trajectoire de la raquette de bas vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (avec la bonne prise à -1), frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :

J1 lance en-dessous une balle à trajectoire arquée vers la cible au sol au revers de J2. Suite à son envoi, J1 doit se déplacer à l'extérieur du terrain.

Projection :


En position d'attente, J2 prépare corps (tourner épaules) et raquette (bonne prise à -1) avant le bond de la balle, retourne la balle à l'intérieur de la cible au sol et poursuit l'échange avec J3.

Rotation :

Changer les rôles chaque 3 minutes.

Considérations (au besoin) :	<ul style="list-style-type: none"> • lors des échanges, rappeler aux joueurs de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact; • rappeler aux élèves de frapper la balle avec trajectoire arquée (2^e fenêtre) afin de favoriser la coopération; • lors des échanges, vous pouvez autoriser la jonglerie (si nécessaire) lorsque la réception de la balle est plus difficile suite au manque de contrôle du partenaire.
-------------------------------------	---

Rouge 1 – 2.2 **FEED**

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

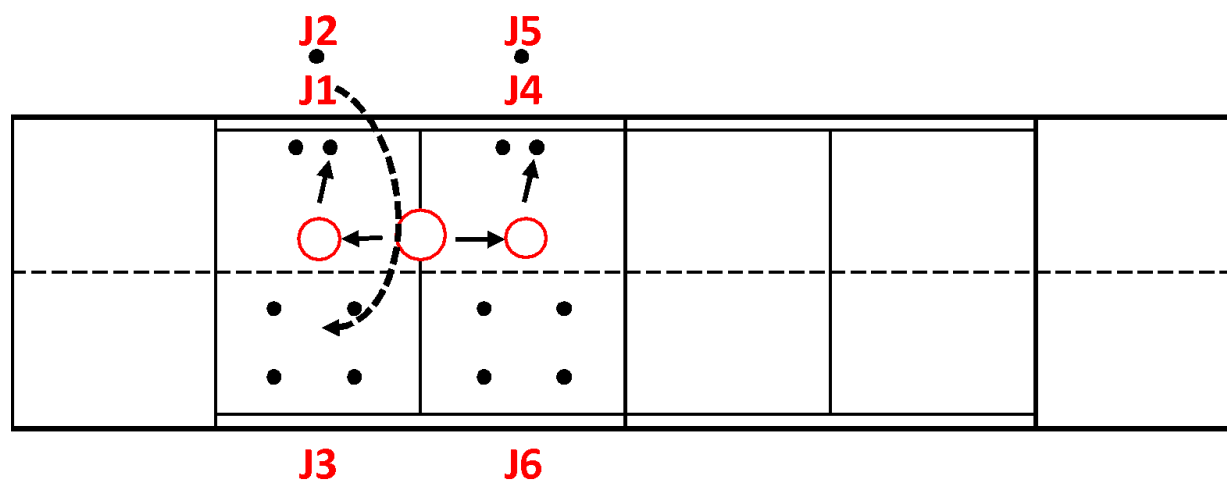
TEMPS : 9 minutes (AB) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :	<ul style="list-style-type: none"> • position d'attente (raquette à 45 degrés au centre); • préparer le corps (unit turn) et raquette (prise, -1).
B) La Frappe :	<ul style="list-style-type: none"> • la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules); • trajectoire de la raquette de bas vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (avec la bonne prise à -1), frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant lance en-dessous une balle à trajectoire arquée vers la cible au sol au revers de J1.
----------------	--

Projection :	En position d'attente, J1 prépare corps (tourner épaules) et raquette (bonne prise à -1) avant le bond de la balle, retourne la balle à l'intérieur de la cible au sol et poursuit l'échange avec J3.
Mobilité :	À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.
Rotation :	Changer les rôles chaque 3 minutes.
Considérations (au besoin) :	<ul style="list-style-type: none"> • lors des échanges, rappeler aux joueurs de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact; • rappeler aux élèves de frapper la balle avec trajectoire arquée (2^e fenêtre) afin de favoriser la coopération; • lors des échanges, vous pouvez autoriser la jonglerie (si nécessaire) lorsque la réception de la balle est plus difficile suite au manque de contrôle du partenaire.