

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



**TEMPS : 12 minutes (AB, ABM) – Coup droit et revers, automatisation**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

#### A) Préparation :

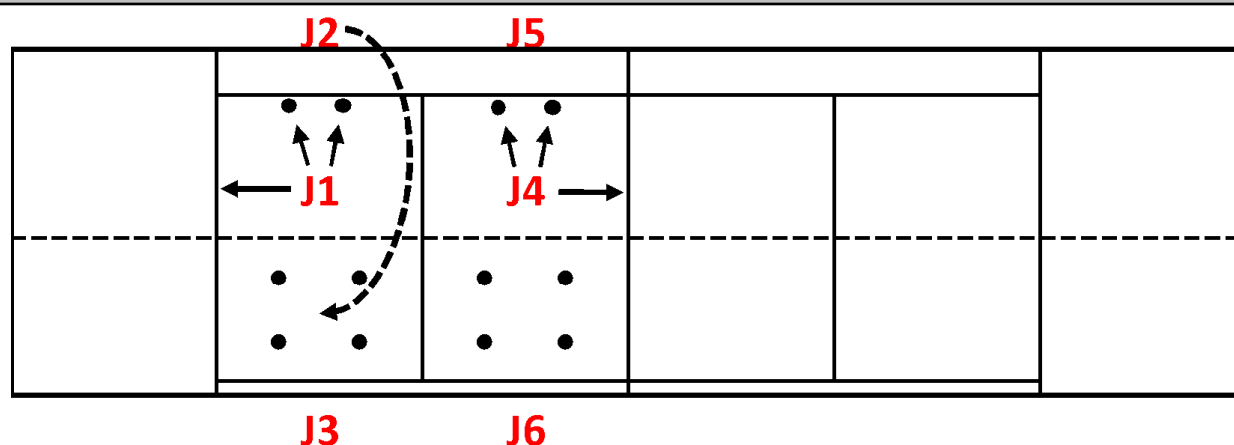
- position d'attente (raquette à 45 degrés au centre);
- préparer le corps (unit turn) et raquette (-1 avec bonne prise).

#### 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 (-1), frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

### EXERCICE



#### Envoi :

J1 lance une balle à trajectoire arquée au coup droit ou revers de J2.

#### Projection :


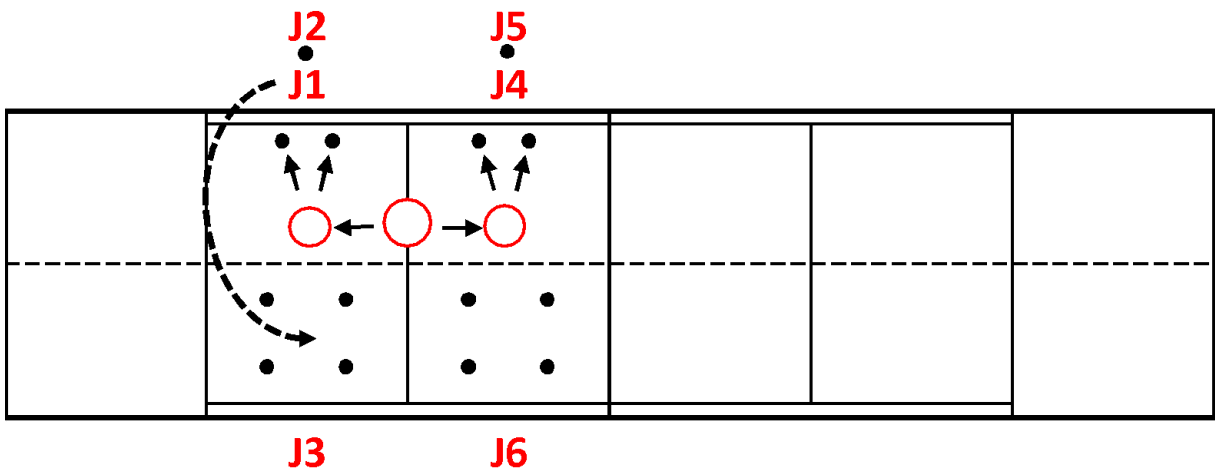
En position d'attente, J2 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.

#### Mobilité :

Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J2 doit (sur la 1<sup>re</sup> balle reçue) préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1 avec bonne prise) avant le bond de la balle.

<b>Système de pointage :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Option n° 1 : aucun.</li> <li>• Option n° 2 : chaque échange de 3 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 4 minutes.</li> </ul>
<b>Rotation :</b>	Changer les rôles chaque 4 minutes.

Rouge 1 – 2.3 FEED

<b>COOPÉRATION, développer les habiletés de base du coup droit et revers afin d'améliorer la régularité dans les échanges</b>		
<b>TEMPS : 12 minutes (AB, ABM) – Coup droit et revers, automatisation</b>		
<b>POINTS D'ENSEIGNEMENT</b>		
<b>A) Préparation :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• position d'attente (raquette à 45 degrés au centre);</li> <li>• préparer le corps (unit turn) et raquette (prise, -1).</li> </ul>	
<b>B) La Frappe :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules);</li> <li>• trajectoire de la raquette de bas vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).</li> </ul>	
<b>Synthèse :</b>	<i>Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).</i>	
<b>EXERCICE</b>		
		
<b>Envoi :</b>	L'enseignant lance une balle à trajectoire arquée au coup droit ou revers de J1.	

<b>Projection :</b>	En position d'attente, J1 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.
<b>Mobilité :</b>	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit (sur la 1 <sup>re</sup> balle reçue) préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1 avec bonne prise) avant le bond de la balle. À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.
<b>Système de pointage :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Option n° 1 : aucun.</li><li>● Option n° 2 : chaque échange de 3 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 4 minutes.</li></ul>
<b>Rotation :</b>	Changer les rôles chaque 4 minutes.