

**COOPÉRATION, contrôle de la hauteur du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges**



**TEMPS : 10 minutes (AB, ABM) – Revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**A) Préparation :**

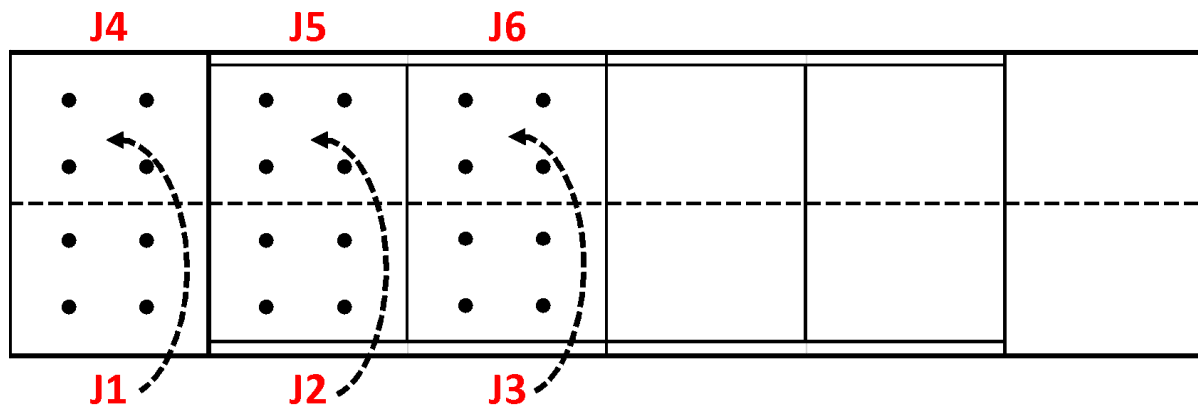
- prises continentale au coup droit et semi-eastern au revers (eastern pour la 2<sup>e</sup> main). Ces prises favoriseront un angle de tamis (vertical) ouvert au moment de l'impact, ce qui favorisera des balles avec trajectoires arquées;
- amplitude à -1.

**B) La Frappe :**

- trajectoire de la raquette de bas vers le haut.

**Synthèse :** *Préparer la raquette (avec la bonne prise à -1) et frapper la balle de bas vers le haut.*

**EXERCICE**



**Envoi :**

En position revers, J1 frappe une balle arquée (2<sup>e</sup> fenêtre) en direction de la cible au sol.

**Projection :**

En position d'attente, J4 doit préparer le corps (tourner épaules) et raquette (avec la bonne prise à -1) avant le bond de la balle et poursuit l'échange avec J1.

**Mobilité :**

Pour avoir le droit d'échanger, J1 doit faire sa mise en jeu dans la 2<sup>e</sup> fenêtre.

**Système de pointage :**

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : chaque échange de 3 coups consécutifs et plus, donne 1 point au duo. Le duo qui fait le plus de points en 5 minutes.

<b>Rotation :</b>	Changer les partenaires et rôles après 5 minutes.
-------------------	---

...2

2

<b>Considérations (au besoin) :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• lors de la mise en jeu et dans les échanges, 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>• la prise influence l'angle du tamis au moment de l'impact, donc la prise sera un élément important pour le contrôle de la hauteur;</li><li>• vous pouvez utiliser une corde afin de confirmer la hauteur 2<sup>e</sup> fenêtre;</li><li>• même si l'objectif est la hauteur, la cible au sol est un rappel aux élèves que c'est la zone idéale pour favoriser la coopération.</li></ul>
-------------------------------------	---