

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



TEMPS : 10 minutes (AB, ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

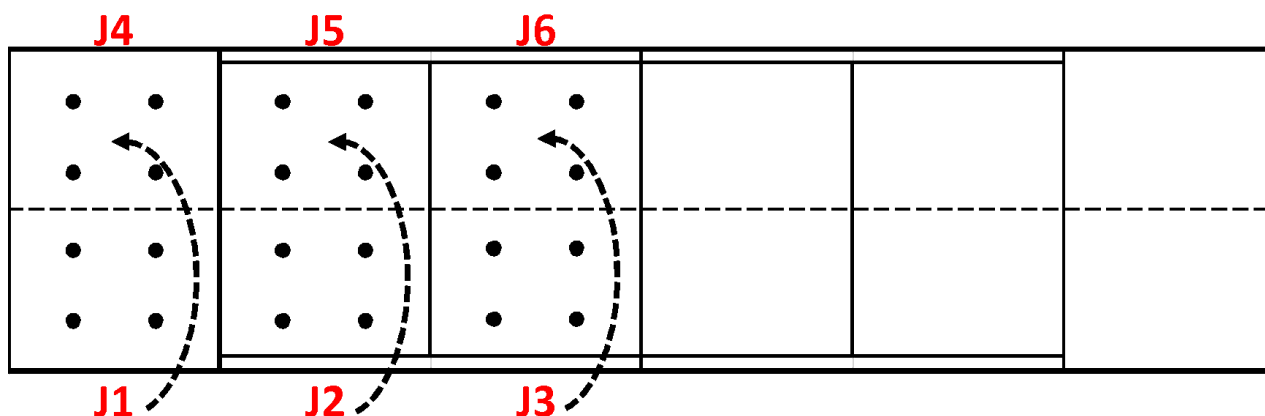
- prises continentale au coup droit et semi-eastern au revers (eastern pour la 2^e main). Ces prises favoriseront un angle de tamis (vertical) ouvert au moment de l'impact, ce qui favorisera des balles avec trajectoires arquées;
- amplitude à -1.

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 coup droit, J1 frappe une balle arquée (2^e 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 dispute le point face à J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit faire sa mise en jeu dans la 2^e fenêtre.

Système de pointage :

Le joueur qui fait le plus de points en 5 minutes.

Rotation :

Changer les partenaires et rôles après 5 minutes.

...2

2

Considérations (au besoin) :	<ul style="list-style-type: none">• 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;• 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;• vous pouvez utiliser une corde afin de confirmer la hauteur 2^e fenêtre;• 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.
-------------------------------------	---