

**COOPÉRATION, contrôle de la hauteur afin de favoriser
la régularité au service**



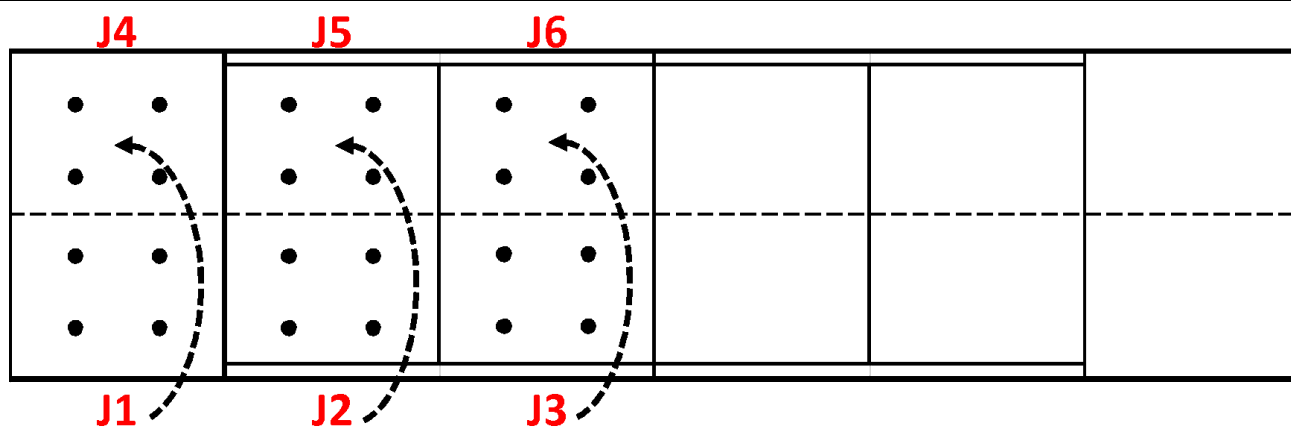
TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :	<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.
B) La Frappe :	<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, lancer la balle légèrement à l'arrière et frapper la balle de bas vers le haut.*

EXERCICE



Envoi :	En position 1/8 mouvement, J1 exécute un service (3 ^e fenêtre) en direction de la cible au sol.
Projection :	En position d'attente, J4 retourne la balle et joue le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit exécuter son service dans la 3 ^e fenêtre et J4 doit (sur 1 ^{re} balle reçue) préparer le corps (tourner épaules) et raquette (avec la bonne prise à -1) avant le bond de la balle.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes

Rotation :	Changer les rôles et adversaires après 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	<ul style="list-style-type: none">• sensibiliser les élèves à frapper la balle (service et les coups après rebond) avec le corps (rotation hanches et épaules) et non seulement avec le bras.