

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



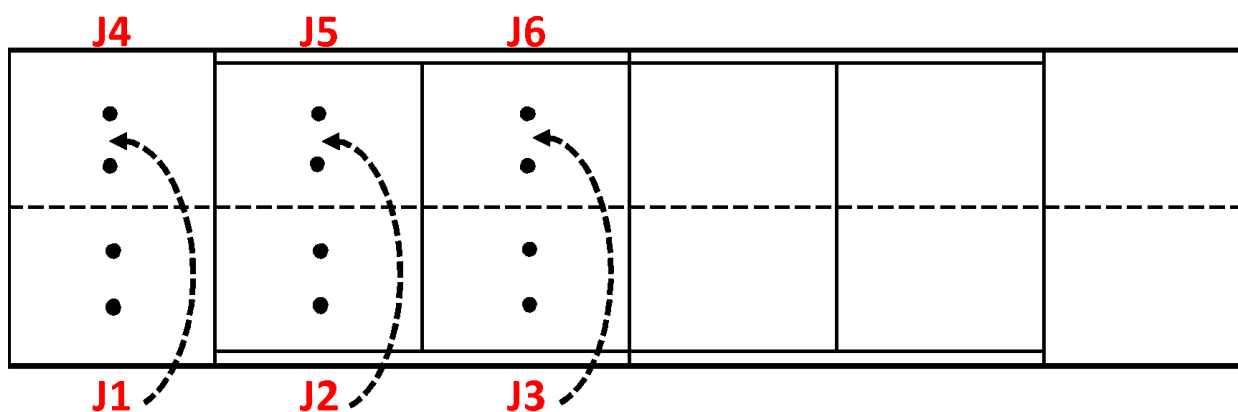
TEMPS : 10 minutes (ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :	<ul style="list-style-type: none"> amplitude de la préparation compacte (-1).
B) La Frappe :	<ul style="list-style-type: none"> maintenir la balle arquée (hauteur); trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.

Synthèse : *Maintenir la balle arquée et trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.*

EXERCICE



Envoi :	En position coup droit, J1 frappe la balle dans la 2 ^e fenêtre et à l'intérieur de la cible au sol.
Projection :	En partant en position d'attente, J4 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le bond de la balle et joue le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit réussir à faire sa mise en jeu dans la 2 ^e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.
Système de pointage :	Le joueur qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- lors de la dispute du point, l'enseignant se réserve le droit d'annuler ou d'enlever 1 point au joueur fautif dans le cas où la balle ne voyagerait pas dans la 2^e fenêtre.