

**COOPÉRATION, contrôle de la distance du service
afin de servir avec plus de régularité**



TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

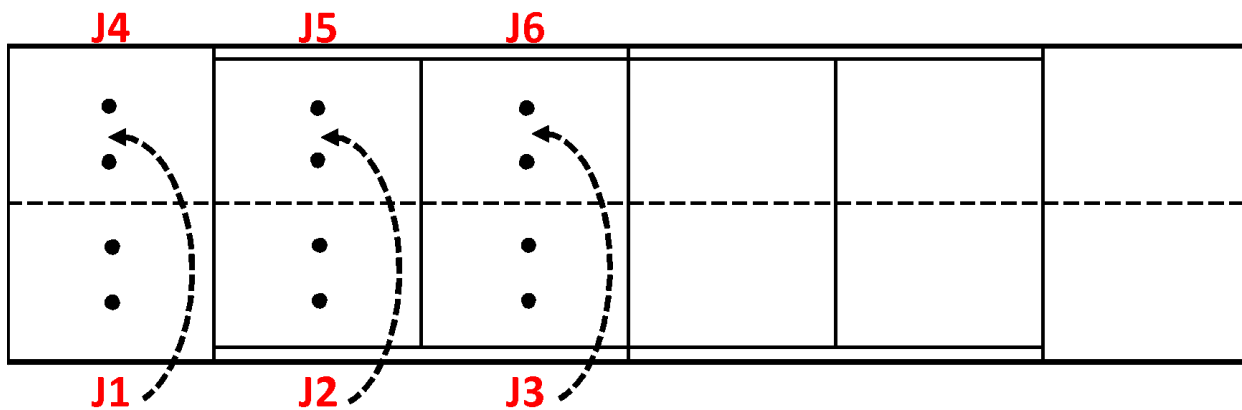
- position légèrement de côté, bons appuis;
- 1/8 mouvement. Raquette au-dessus de la tête avec tamis (angle horizontal) droit vers la cible (prise eastern).

B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3^e fenêtre);
- trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'avoir la distance recherchée.

Synthèse : *Préparer à 1/8 mouvement, lancer la balle légèrement à l'arrière et frapper de bas vers le haut avec la bonne vitesse de raquette.*

EXERCICE



Envoi :

J1 exécute un service (3^e fenêtre) en direction de la cible au sol.

Projection :

En position d'attente, J4 retourne la balle et dispute le point avec J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit exécuter un service avec une trajectoire arquée (3^e fenêtre) à l'intérieur de la cible au sol.

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">• lors de la dispute du point, exiger que les balles voyagent dans la 2^e fenêtre, sinon l'enseignant se réserve le droit d'annuler ou d'enlever un point au joueur fautif.