

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



**TEMPS : 10 minutes (ABM) – Coup droit**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**A) Positionnement :**

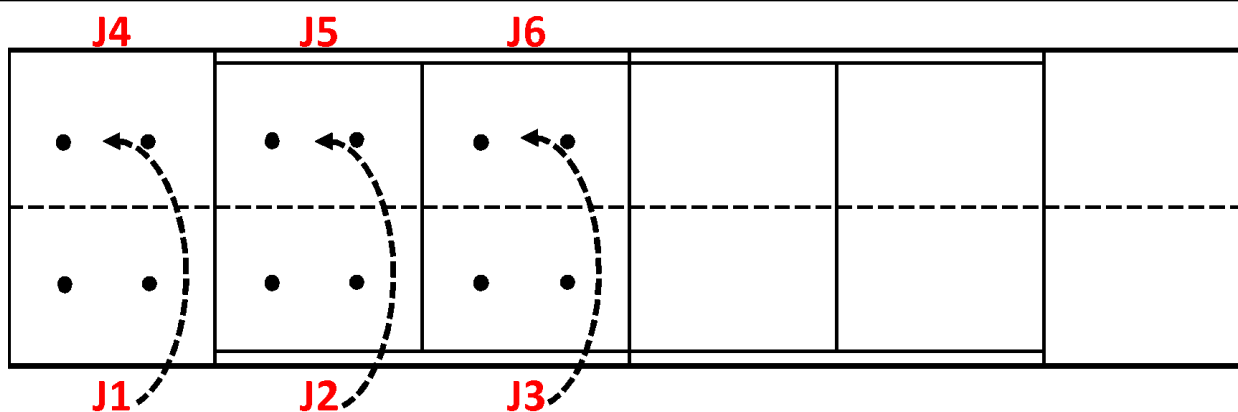
- placer pieds et épaules en direction de la cible.

**B) La Frappe :**

- trajectoire de la raquette vers la cible (corridor frappe);
- point d'impact légèrement à l'avant.

**Synthèse :** *Placer les pieds et les épaules en direction de la cible et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).*

**EXERCICE**



**Envoi :**

En position coup droit, J1 frappe la balle à l'intérieur de la cible au sol.

**Projection :**

En position d'attente, J4 prépare 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 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 après 5 minutes.