

**COOPÉRATION, développer les habiletés de base
afin de servir avec plus de régularité**



TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service, mouvement complet en 2 temps

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

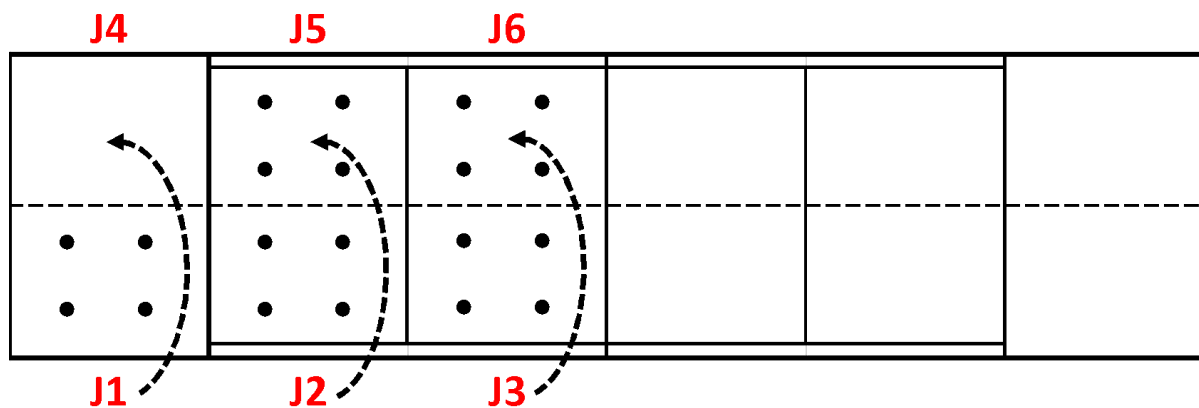
- prise eastern;
- forme en U et prendre une pause à 1/8 mouvement.

B) La Frappe :

- 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 : *Raquette fixe le filet, faire un U (prendre une pause à 1/8 mouvement), lance ET frappe vers le haut.*

EXERCICE



Envoi :

J1 exécute un service en 2 temps (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 en 2 temps avec une trajectoire arquée (3^e fenêtre) à l'intérieur de la cible au sol et J4 doit (sur la 1^{re} balle reçue) frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.

Système de pointage :

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

Rotation :

Changer les rôles après 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- lors de l'introduction du mouvement complet à faire un U, sensibiliser les élèves prendre une pause à 1/8 mouvement et ensuite lancer la balle;
- afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3^e fenêtre), lancer de la balle vers l'arrière (par rapport au filet).