

COOPÉRATION, contrôler la distance de la balle afin d'améliorer la régularité dans les échanges

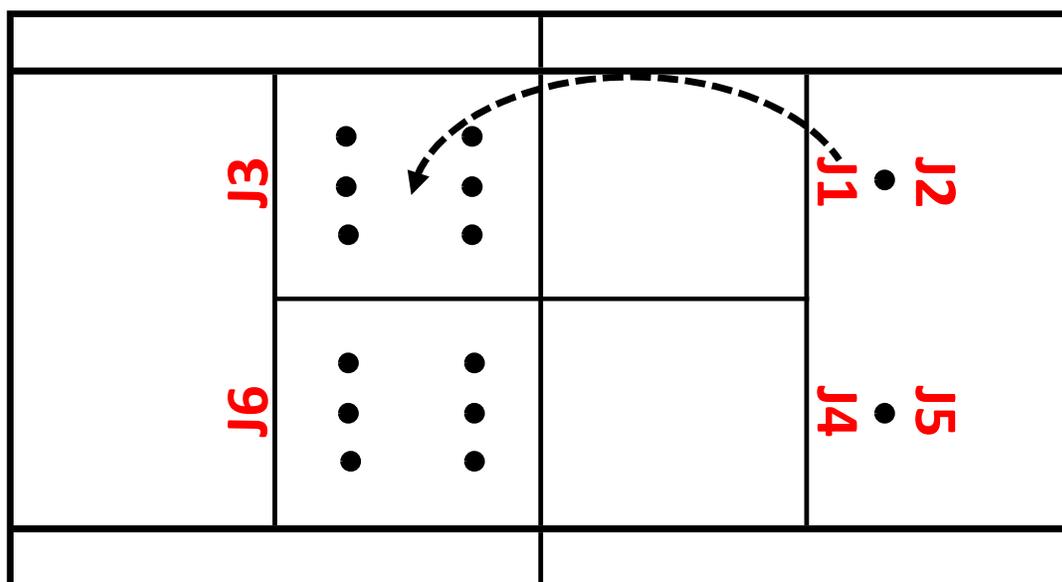


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

EXERCICE



Envoi :

En position de coup droit, J1 envoie une balle en direction de la cible (droit devant). À la fin du point, J4 fera la mise en jeu en direction de J6.

Projection :

J3 retourne la balle et J3-J6 jouent le point face à J1-J4.

Mobilité :

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit frapper la balle à l'intérieur de la cible (droit devant). Suite à la séquence des 2 points disputés (l'envoi de J1 et l'envoi de J4), J1-J4 laissent la place à J2-J5.

Système de pointage :

L'équipe qui remporte une séquence de 2 points consécutifs va remplacer l'équipe seule.

Rotation :

Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers.