

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



TEMPS : 10 minutes (AB, ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

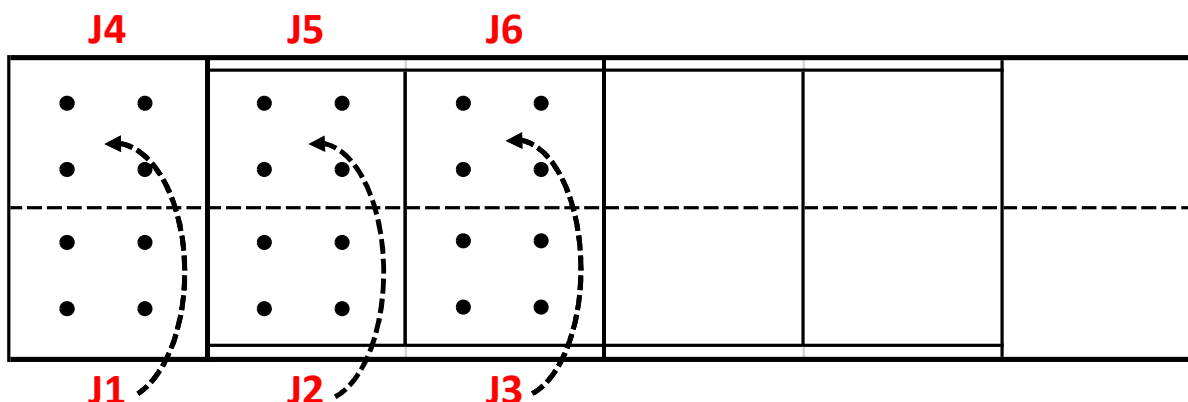
- prises continentale au coup droit et semi-eastern au revers (eastern pour la 2^e main). Ces prises favoriseront un angle de tamis (vertical) ouvert au moment de l'impact, ce qui favorisera des balles avec trajectoires arquées;
- amplitude à -1.

B) La Frappe :

- trajectoire de la raquette de bas vers le haut.

Synthèse : *Préparer la raquette (avec la bonne prise à -1) et frapper la balle de bas vers le haut.*

EXERCICE



Envoi :

En position coup droit, J1 frappe une balle arquée (2^e fenêtre) en direction de la cible au sol.

Projection :

En position d'attente, J4 doit préparer le corps (tourner épaules) et raquette (avec la bonne prise à -1) avant le bond de la balle et retourne la balle dans la 2^e fenêtre.

À son tour, J1 freinera la balle retournée par J4 (avec la bonne prise) dans la zone de confort.

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : 1 point pour l'équipe lorsque les 2 joueurs réussissent leur objectif.
 - J1 avoir frappé la balle dans la 2^e fenêtre;
 - J4 avoir préparé corps (tourner épaules) et raquette (bonne prise à -1) avant le bond de la balle.

Le duo qui fait le plus de points en 5 minutes.

Rotation :

Changer les rôles après 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- lors de la mise en jeu et dans les échanges, sensibiliser les élèves à frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules) et aussi, frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact;
- la prise influence l'angle du tamis au moment de l'impact, donc la prise sera un élément important pour le contrôle de la hauteur;
- vous pouvez utiliser une corde afin de confirmer la hauteur 2^e fenêtre;
- même si l'objectif est la hauteur, la cible au sol est un rappel aux élèves que c'est la zone idéale pour favoriser la coopération.