

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



TEMPS : 10 minutes (AB) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

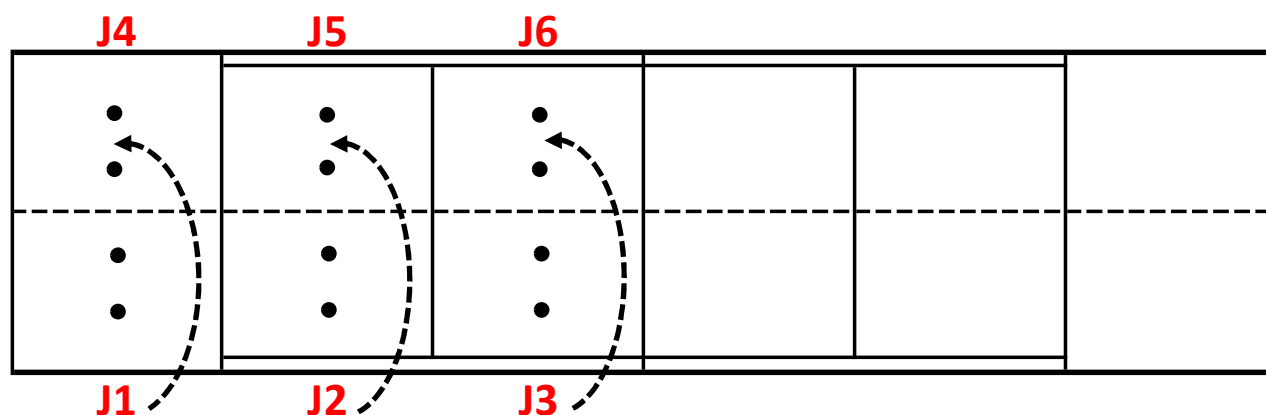
- amplitude de la préparation compacte (-1).

B) La Frappe :

- maintenir la balle arquée (hauteur);
- trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.

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

EXERCICE



Envoi :

En position coup droit, J1 frappe la balle dans la 2^e fenêtre et à l'intérieur de la cible au sol (zone centrale).

Projection :

En partant en position d'attente, J4 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le bond de la balle et poursuit l'échange avec J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit réussir à faire sa mise en jeu dans la 2^e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.

Rotation :

Changer les rôles après 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- lors de la mise en jeu et dans les échanges, rappeler aux élèves de frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules) et aussi, frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact;
- rappeler aux élèves de maintenir la balle dans la 2^e fenêtre lors des échanges.