

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



TEMPS : 10 minutes (AB, ABM) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

- amplitude de la préparation compacte (-1).

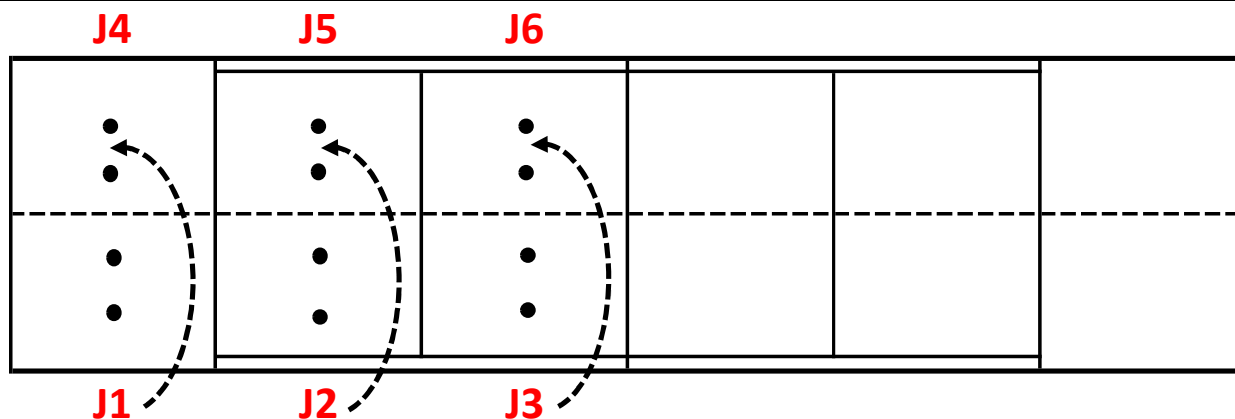
B) La Frappe :

- 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 revers, 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 retourne la balle et poursuit l'échange avec J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit réussir sa mise en jeu dans la 2^e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol et J4 doit frapper (la 1^{re} balle reçue) dans la zone de confort du point d'impact.

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : chaque échange de 4 coups consécutifs donnera 1 point au duo. 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, 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.