

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



**TEMPS : 10 minutes (ABM) – Coup droit**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

**A) Préparation :**

- amplitude de la préparation compacte (-1).

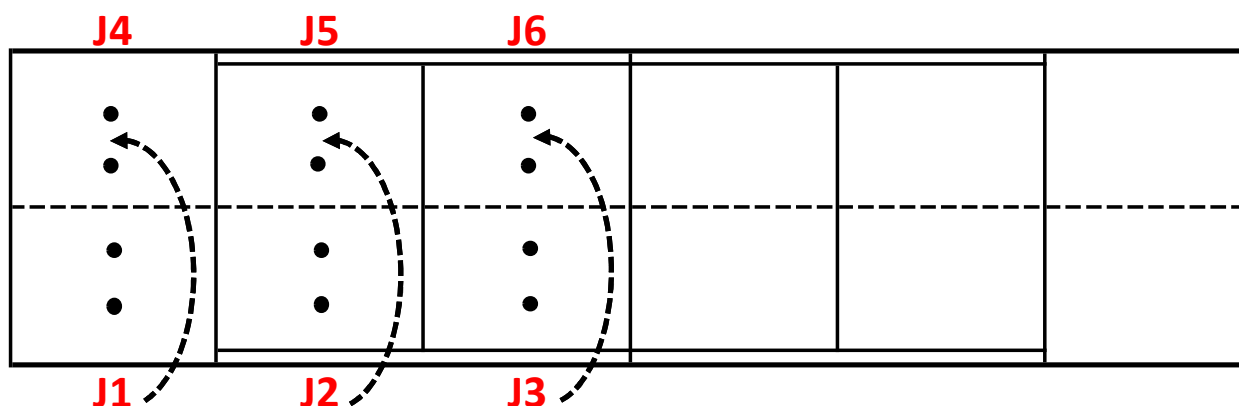
**B) La Frappe :**

- 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<sup>e</sup> fenêtre et à l'intérieur de la cible au sol.

**Projection :**

En partant en position d'attente, J4 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le bond de la balle et joue le point face à J1.

**Mobilité :**

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit réussir à faire sa mise en jeu dans la 2<sup>e</sup> fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.

**Système de pointage :**

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

**Rotation :**

Changer les rôles après 5 minutes.

**Considérations (au besoin) :**

- lors de la dispute du point, l'enseignant se réserve le droit d'annuler ou d'enlever 1 point au joueur fautif dans le cas où la balle ne voyagerait pas dans la 2<sup>e</sup> fenêtre.