

**COOPÉRATION, contrôle de la distance du service  
afin de servir avec plus de régularité**



**TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**A) Préparation :**

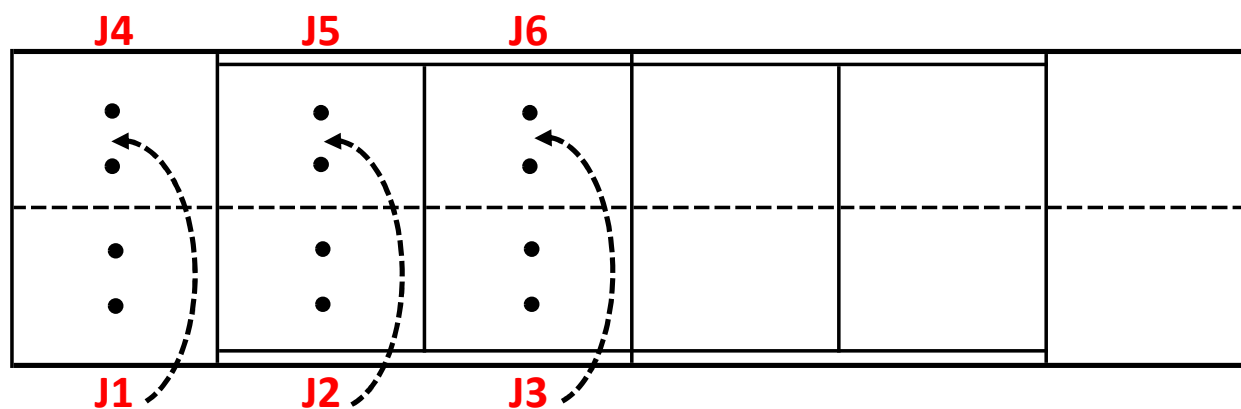
- position légèrement de côté, bons appuis;
- 1/8 mouvement. Raquette au-dessus de la tête avec tamis (angle horizontal) droit vers la cible (prise eastern).

**B) La Frappe :**

- point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3<sup>e</sup> fenêtre);
- trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'avoir la distance recherchée.

**Synthèse :** *Préparer à 1/8 mouvement, lancer la balle légèrement à l'arrière et frapper de bas vers le haut avec la bonne vitesse de raquette.*

**EXERCICE**



**Envoi :**

J1 exécute un service (3<sup>e</sup> fenêtre) en direction de la cible au sol.

**Projection :**

En position d'attente, J4 retourne la balle et dispute le point avec J1.

**Mobilité :**

Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit exécuter un service avec une trajectoire arquée (3<sup>e</sup> fenêtre) à l'intérieur de la cible au sol.

**Système de pointage :**

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

**Rotation :**

Changer les rôles et adversaires après 5 minutes.

**Considérations (au besoin) :**

- lors de la dispute du point, exiger que les balles voyagent dans la 2<sup>e</sup> fenêtre, sinon l'enseignant se réserve le droit d'annuler ou d'enlever un point au joueur fautif.