

**COOPÉRATION, contrôle de la hauteur
afin de favoriser la régularité au service**



TEMPS : 15 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). Partir la main qui lance la balle à la hauteur des yeux.

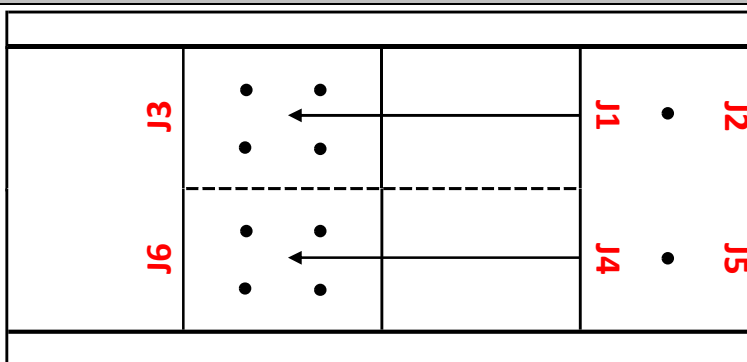
B) La Frappe :

- point d'impact légèrement à l'arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3^e fenêtre);
- la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules);
- trajectoire de la raquette de bas vers le haut.

Synthèse :

Préparer avec 1/8 mouvement, lancer la balle légèrement à l'arrière et frapper la balle de bas vers le haut.

EXERCICE



Envoi :

J1 exécute un service (3^e fenêtre) en direction de la cible au sol.

Projection :

En position d'attente, J3 retourne la balle et joue le point face à J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit exécuter son service dans la 3^e fenêtre et J3 doit (sur 1^{re} balle reçue) avoir la bonne prise de raquette avant le bond de la balle.

À la fin du point, J1 laisse la place à J2.

Système de pointage :

Le joueur entre J1 et J2 qui marque le plus de points en 5 minutes.

Rotation :

Changer les rôles chaque 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- lors de la dispute du point, assurez-vous que la balle voyage au minimum dans la 2^e fenêtre. L'enseignant se réserve le droit de donner 1 point gratuit au joueur non fautif;
- sensibiliser les élèves à frapper la balle (service et les coups après rebond) avec le corps (rotation hanches et épaules) et non seulement avec le bras.