

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



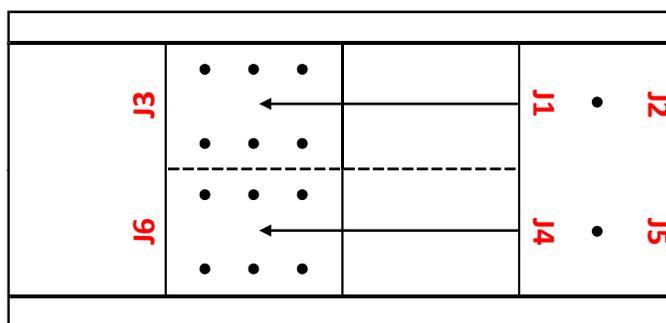
TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- A) Préparation :** • amplitude à -1.
- B) Positionnement :** • placer pieds et épaules en direction de la cible.
- C) La Frappe :** • trajectoire de la raquette vers la cible (corridor frappe).

Synthèse : *Placer les pieds et les épaules en direction de la cible et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi : En position revers, J1 frappe la balle dans la 2^e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.

Projection : En partant en position d'attente, J3 retourne la balle et poursuit l'échange avec J1.

Mobilité : Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit frapper (1^{re} balle) dans la 2^e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol et J3 doit frapper (1^{re} balle reçue) dans la zone de confort du point d'impact.

Après chaque coup dans l'échange, J1 et J2 doivent alterner afin d'échanger avec J3. Le changement doit se faire à l'arrière du cône de sécurité avec une tape dans la main.

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun
- Option n° 2 : chaque échange de 5 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.

Rotation : Changer les rôles chaque 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- rappeler aux joueurs de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact avec la participation du corps (rotation hanches et épaules);
- encourager les élèves à maintenir la balle dans la 2^e fenêtre afin de favoriser les échanges.