

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



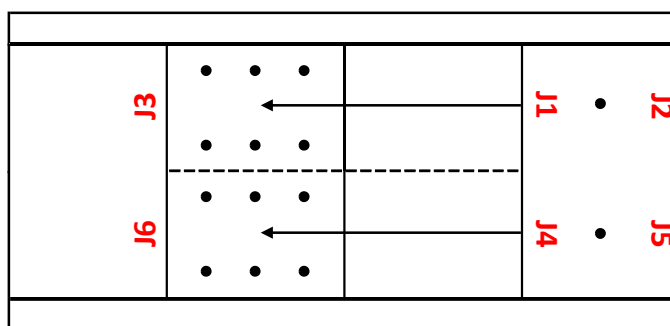
**TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>A) Préparation :</b>    | • amplitude à -1.   |
| <b>B) Positionnement :</b> | • placer pieds et épaules en direction de la cible.           |
| <b>C) La Frappe :</b>      | • 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<sup>e</sup> 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<sup>re</sup> balle) dans la 2<sup>e</sup> fenêtre à l'intérieur de la cible au sol et J3 doit frapper (1<sup>re</sup> 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<sup>e</sup> fenêtre afin de favoriser les échanges.