

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



TEMPS : 15 minutes (ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Positionnement :

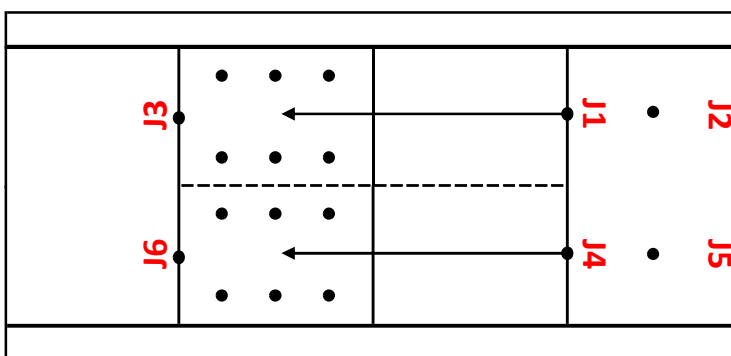
- placer pieds et épaules en direction de la cible.

B) 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 coup droit, J1 frappe la balle dans la 2^e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.

Projection :

En position d'attente, J3 prépare corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le bond de la balle et dispute le point face à J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit frapper (1^{re} balle) à l'intérieur de la cible au sol.

Après chaque coup dans la dispute du point, les joueurs doivent revenir et toucher (avec pieds) à leur cible de départ (replacement).

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) :

- 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.