

**COOPÉRATION, développer les habiletés de base
afin de servir avec plus de régularité**

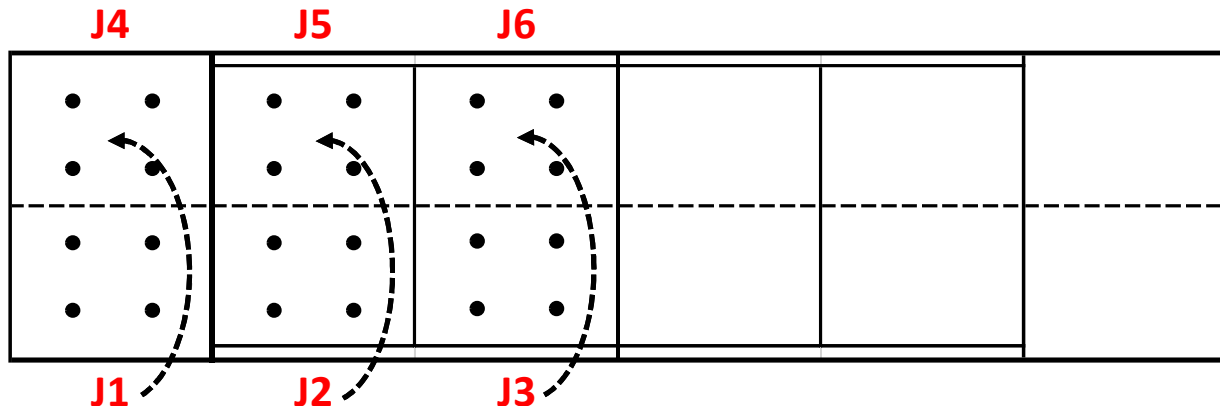


TEMPS : 10 minutes, (ABM) – Service, mouvement complet en 2 temps

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :	<ul style="list-style-type: none"> • prise eastern; • forme en U et prendre une pause à 1/8 mouvement.
B) La Frappe :	<ul style="list-style-type: none"> • point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3^e fenêtre); • trajectoire de la raquette de bas vers le haut.
Synthèse :	<i>Raquette fixe le filet, faire un U et prendre une pause à 1/8 mouvement, lance ET frappe vers le haut.</i>

EXERCICE



Envoi :	J1 exécute un service mouvement complet en 2 temps (3 ^e 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 mouvement complet en 2 temps avec une trajectoire arquée (3 ^e 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 après 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • lors de la dispute du point, les élèves doivent maintenir la balle dans la 2^e fenêtre. L'enseignant se réserve le droit d'annuler ou d'enlever le point au joueur fautif.