

**COOPÉRATION, contrôle de la distance  
afin de favoriser la régularité dans les échanges**



**TEMPS : 10 minutes (AB) – Coup droit**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**A) Préparation :**

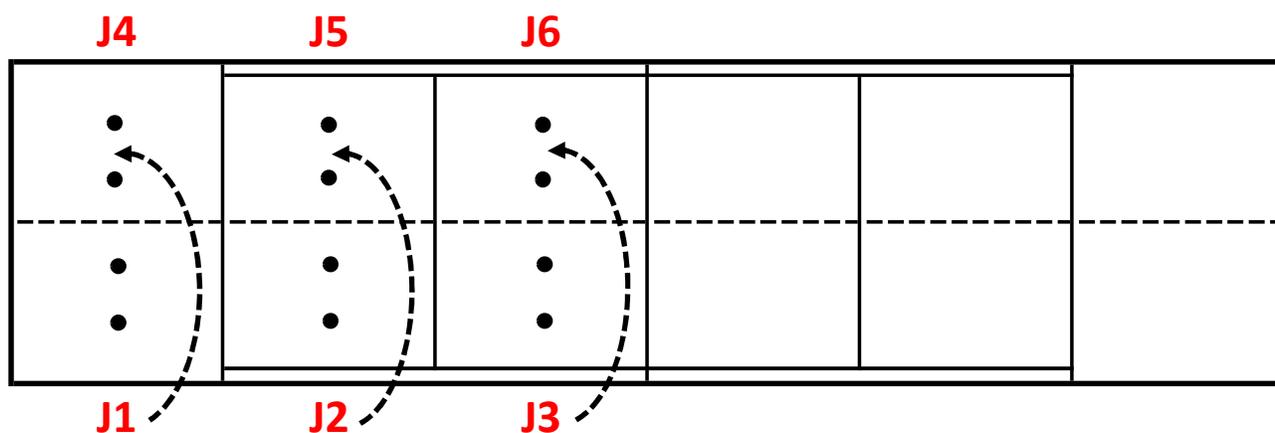
- unit turn;
- amplitude de la préparation (-1);
- être prêt avant le bond de la balle (moment).

**B) La Frappe :**

- maintenir la balle arquée (hauteur);
- trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.

**Synthèse :** *Maintenir une balle avec trajectoire arquée et trouver la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.*

**EXERCICE**



**Envoi :**

En position coup droit, J1 frappe la balle dans la 2<sup>e</sup> fenêtre et tente d'envoyer la balle à l'intérieur de la cible au sol.

**Projection :**

En partant en position d'attente, J4 retourne la balle et poursuit l'échange avec J1.

**Mobilité :**

Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit réussir à faire son 1<sup>er</sup> envoi à l'intérieur de la cible au sol et J4 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (avec bonne prise à -1) avant le bond de la balle.

**Rotation :**

Changer les rôles après 5 minutes.

**Considérations (au besoin) :**

- lors de la mise en jeu et dans les échanges, rappeler aux élèves de frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules) et aussi, frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.