

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



TEMPS : 10 minutes (AB, ABM) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

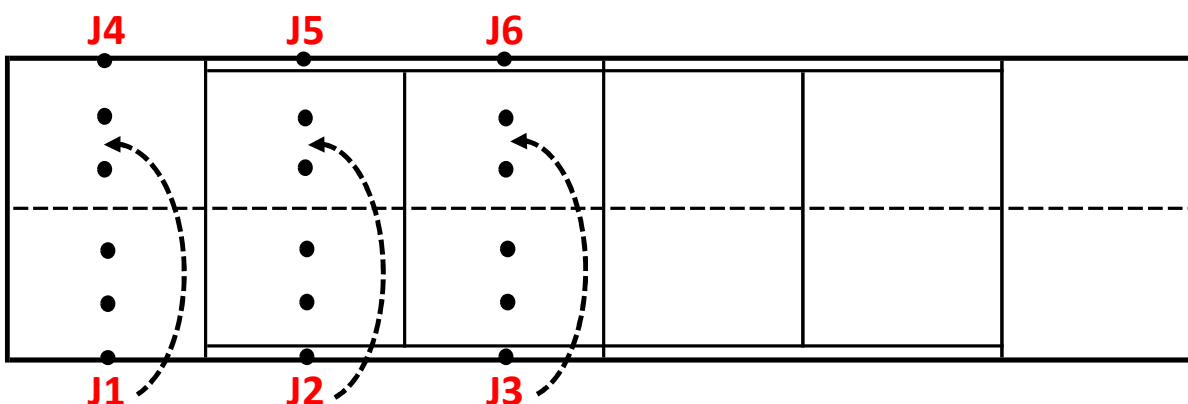
- unit turn;
- amplitude de la préparation (-1);
- être prêt avant le bond de la balle (moment).

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 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, J4 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (avec bonne prise à -1) avant le bond de la balle et poursuit l'échange avec J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit réussir à faire son 1^{er} envoi à l'intérieur de la cible au sol.
Après chaque coup dans l'échange, les joueurs doivent revenir toucher (avec pieds) à leur cible de départ.

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : chaque échange de 5 coups consécutifs donne 1 point au duo. Le duo qui fait le plus de points en 5 minutes.

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.