

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



**TEMPS : 12 minutes (AB, ABM) – Coup droit et revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**A) Préparation :**

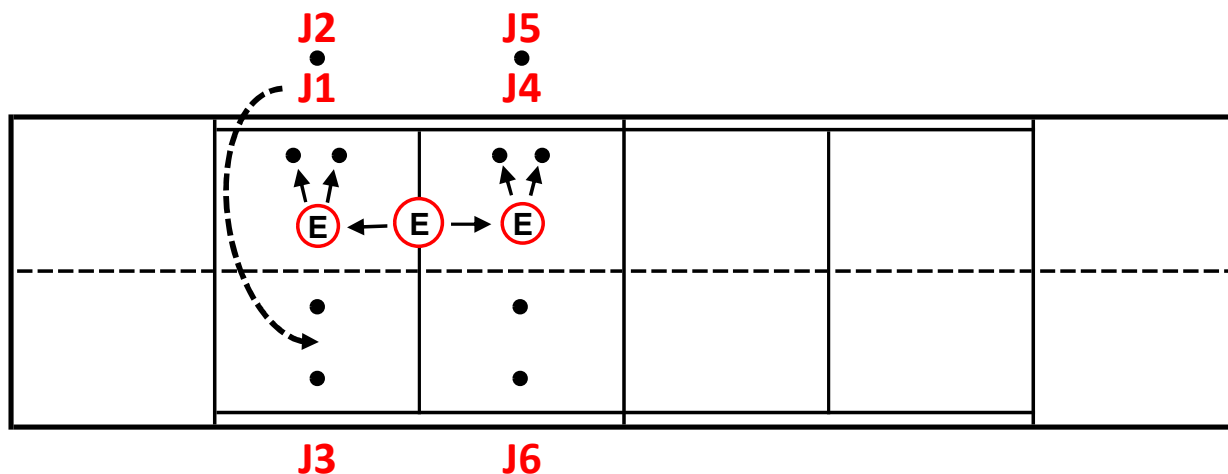
- unit turn;
- amplitude de la préparation (-1);
- être prêt avant le bond de la balle (moment).

**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 :**

L'enseignant lance une balle arquée au coup droit ou revers de J1.

**Projection :**

En partant en position d'attente, J1 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (avec bonne prise à -1) avant le bond de la balle et joue le point face à J3.

**Mobilité :**

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit frapper la 1<sup>re</sup> balle dans la 2<sup>e</sup> fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.  
À la fin du point, J1 laisse la place à J2.

**Système de pointage :**

Le joueur qui marque le plus de points en 4 minutes.

**Rotation :**

Changer les rôles chaque 4 minutes.

**Considérations (au besoin) :**

- rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.

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



**TEMPS : 12 minutes (AB, ABM) – Coup droit et revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**A) Préparation :**

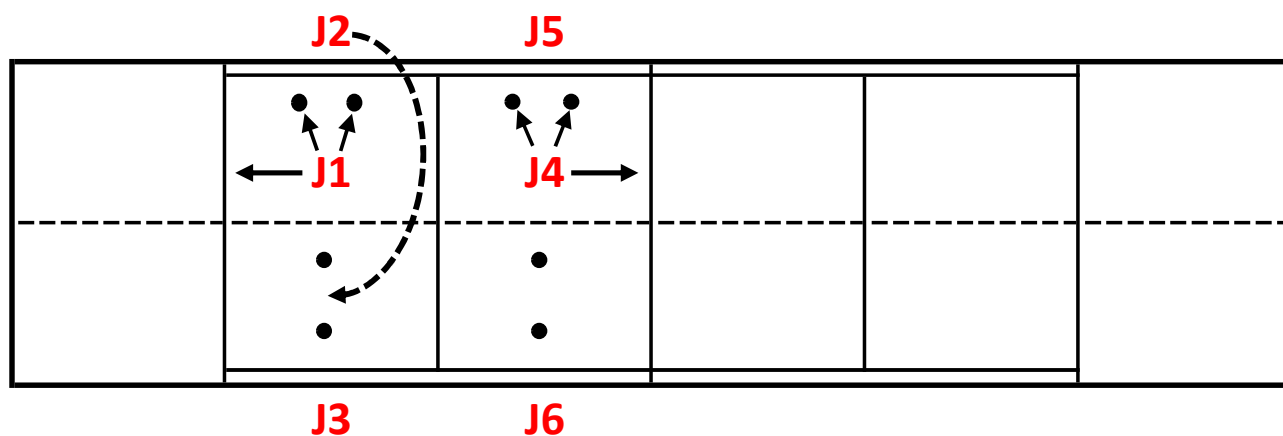
- unit turn;
- amplitude de la préparation (-1);
- être prêt avant le bond de la balle (moment).

**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 :**

J1 lance une balle arquée au coup droit ou revers de J2.

**Projection :**

En partant en position d'attente, J2 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (avec bonne prise à -1) avant le bond de la balle et joue le point face à J3.

**Mobilité :**

Pour avoir le droit de jouer le point, J2 doit frapper la 1<sup>re</sup> balle dans la 2<sup>e</sup> fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.

**Système de pointage :**

Le joueur qui marque le plus de points en 4 minutes.

**Rotation :**

Changer les rôles chaque 4 minutes.

**Considérations (au besoin) :**

- rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.