

**OPPOSITION, contrôle de la direction du service
afin d'exploiter la faiblesse de l'adversaire**



TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

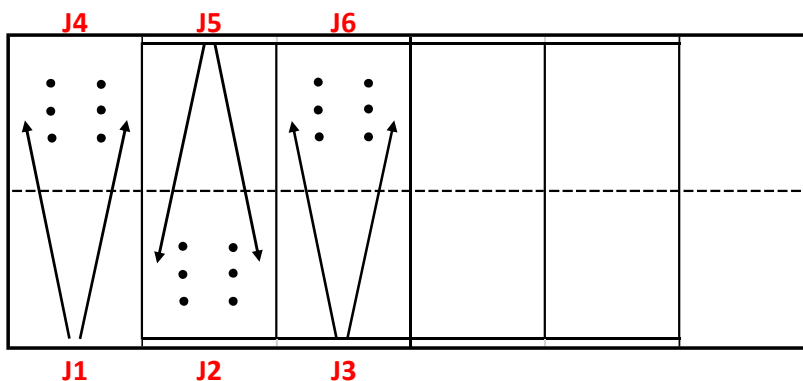
- pieds et épaules en direction de la cible;
- forme en U, lance (mouvement complet).

B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière;
- trajectoire de la raquette de bas vers le haut en longeant le corridor de frappe en direction de la cible.

Synthèse : *Pieds et épaules en direction de la cible, faire un U, lance ET frappe vers le haut en direction de la cible (corridor de frappe).*

EXERCICE



Envoi :

J1 doit identifier la cible visée (gauche ou droite) et exécute un service (3^e fenêtre) en direction de J4.

Projection :

En position d'attente, J4 retourne la balle et dispute le point face à J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit exécuter son service avec une trajectoire arquée (3^e fenêtre) à l'intérieur de la cible qui a été identifiée.

Système de pointage :

Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.

Rotation :

Changer les rôles après 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- au service, sensibiliser les élèves à frapper de bas vers le haut en direction de la cible au sol (corridor frappe);
- au besoin, rappeler aux élèves la séquence du service. U, lance ET frappe.