

OPPOSITION, contrôle de la direction
afin de dominer l'adversaire en le faisant bouger latéralement



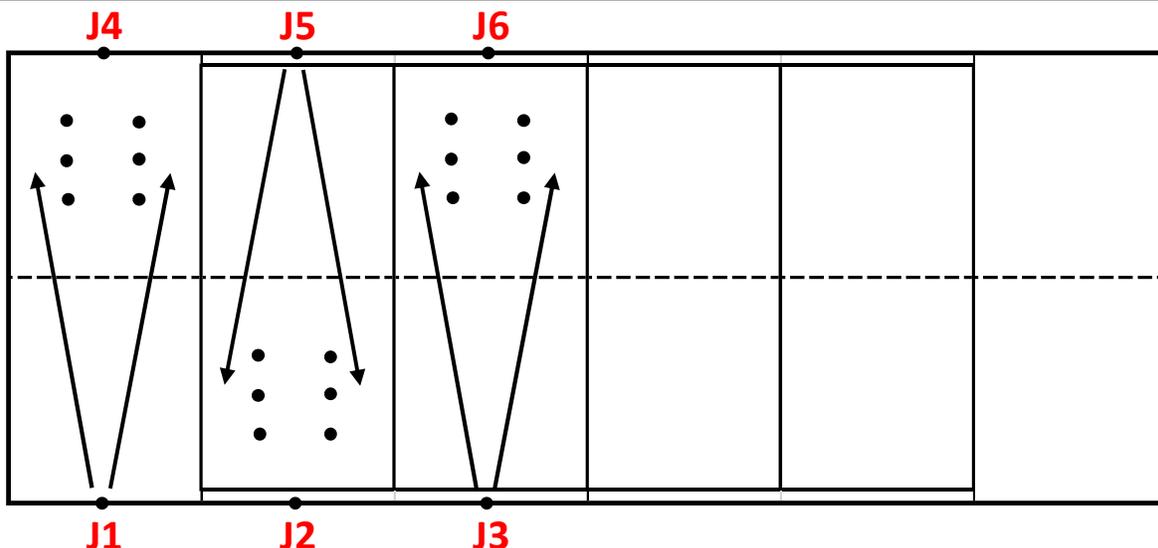
TEMPS : 10 minutes (AB, ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- | | |
|----------------------------|---|
| A) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le bond de la balle. |
| B) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> placer pieds et épaules en direction de la cible. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules); trajectoire de la raquette vers la cible (corridor frappe). |

Synthèse : *Placer les pieds et les épaules en direction de la cible et frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) et la raquette en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



- | | |
|------------------------------|---|
| Envoi : | En coup droit, J1 doit identifier la zone visée (gauche ou droite) et faire la mise en jeu à l'intérieur de celle-ci. |
| Projection : | En partant en position d'attente, J4 retourne la balle et poursuit l'échange avec J1. |
| Mobilité : | <p>Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit frapper la 1^{re} balle à l'intérieur de la zone identifiée.</p> <p>Après chaque coup dans l'échange, J1 et J4 doivent se replacer (toucher avec les pieds) à leur cible de départ.</p> |
| Système de pointage : | <ul style="list-style-type: none"> Option n° 1 : aucun. Option n° 2 : le groupe qui fait le plus grand nombre d'échanges consécutifs en 5 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles après 5 minutes. |