

**OPPOSITION, contrôle de la distance
afin de dominer l'adversaire en le faisant bouger avant-arrière**



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

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

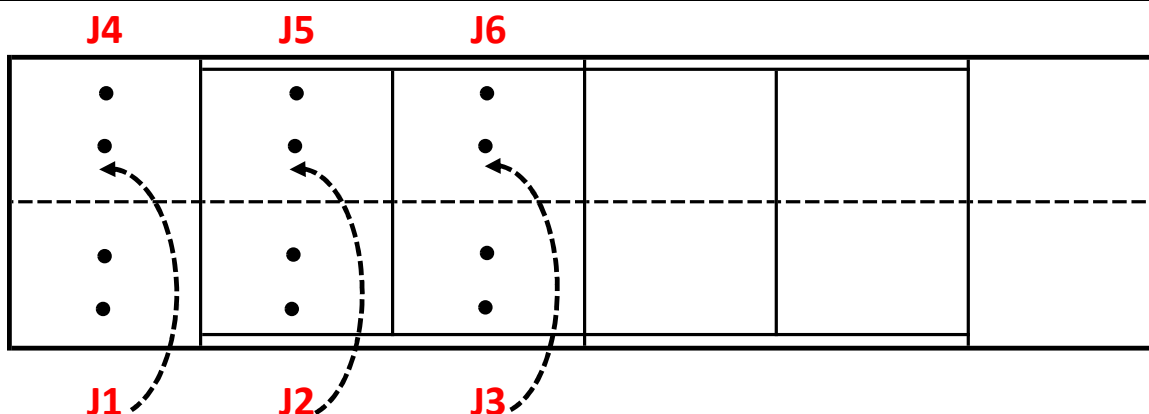
- préparer raquette à -1.

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 arquée et trouver la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.*

EXERCICE



Envoi :

En coup droit, J1 envoie une balle courte (amorti) en direction de J4.

Projection :

En partant en position d'attente, J4 frappe la balle courte et avance au filet afin d'exécuter 1 volée.

Mobilité :

Pour que J3 ait le droit d'exécuter une volée, J1 doit faire sa mise en jeu à l'intérieur de la cible courte.

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : l'équipe marquera 1 point lorsqu'elle réussira une séquence de 4 coups consécutifs (mise en jeu est dans la cible courte (amorti), frappe de la balle courte, retour et exécution d'une volée).

L'équipe 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 des échanges (pour les coups après rebond), rappeler aux élèves que la frappe doit se faire au niveau du corps (rotation hanches et épaules) et non seulement avec le bras.