

OPPOSITION, dominer l'adversaire en augmentant la vitesse de la balle au service



TEMPS : 10 minutes – Service (trajectoire plus directe)

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

- position légèrement de côté, bons appuis;
- raquette fixe le filet, U, lance.

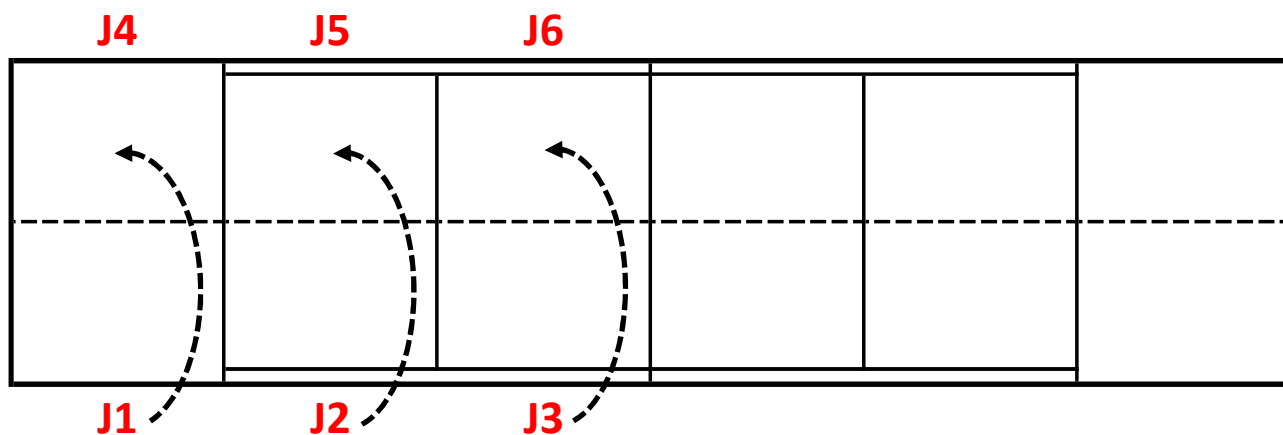
B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal);
- service 2^e fenêtre : lancer de balle au-dessus de la tête (versus lancer à l'arrière pour 3^e fenêtre);
- trajectoire de la raquette de bas vers le haut.

Synthèse :

Raquette fixe le filet, U, lancer au-dessus de la tête ET frapper vers le haut avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).

EXERCICE



Envoi :

J1 exécute un service dans la 2^e fenêtre en direction de J4.

Projection :

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

Mobilité :

Pour avoir le droit de poursuivre le point, J1 doit exécuter un service dans la 2^e fenêtre et J4 doit (sur 1^{re} balle reçue) frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules).

Système de pointage :

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

Rotation :

Changer les rôles et adversaires chaque 5 minutes.