

OPPOSITION, au service, contrôle de la trajectoire et de la direction de la balle afin d'attaquer l'adversaire



TEMPS : 15 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

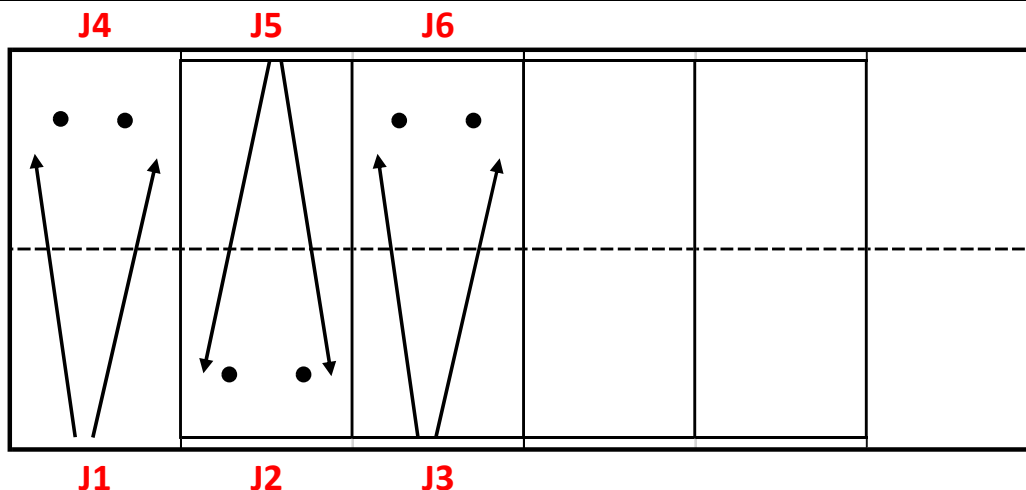
- pieds et épaules en direction de la cible;
- raquette fixe le filet, U, lance.

B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière pour 3^e fenêtre et au-dessus de la tête pour 2^e fenêtre.

Synthèse : *Raquette fixe le filet, U, lance ET frappe la balle légèrement à l'arrière (point d'impact horizontal) pour 3^e fenêtre et au-dessus de la tête pour 2^e fenêtre.*

EXERCICE



Envoi :

- J1 exécute un service à l'extérieur de la zone centrale. S'il manque, J1 a droit à une 2^e chance au service.
- 1^{re} balle = 2^e fenêtre;
 - 2^e balle = 3^e fenêtre.

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 à l'extérieur de la zone centrale (sauf sur 2^e balle de service ou l'enseignant accepte que la balle tombe dans le carré de service seulement).

Système de pointage :

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

Rotation :

Changer les rôles et adversaires chaque 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- rappeler aux élèves d'ajuster le lancer de la balle selon s'ils désirent exécuter un service dans la 2^e ou 3^e fenêtre.