

**TACTIQUE, 1<sup>re</sup> balle service, exécuter service avec trajectoire plus directe en variant la direction de la balle, 2<sup>e</sup> balle mettre la balle en jeu**



**TEMPS : 15 minutes (ABM) – Service**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

#### A) Préparation :

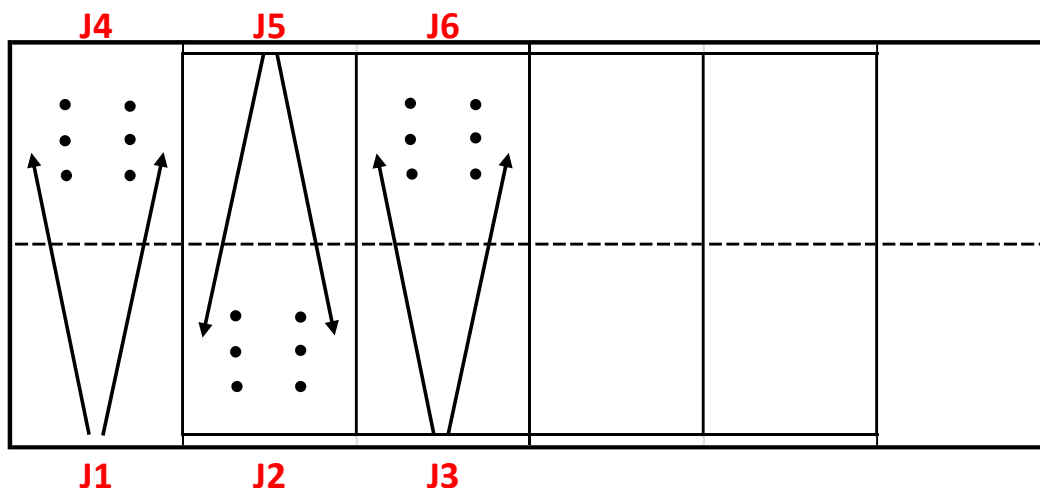
- pieds et épaules en direction de la cible;
- raquette fixe le filet, U, lance.

#### B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal) légèrement à l'avant (1<sup>re</sup> fenêtre), au-dessus de la tête pour 2<sup>e</sup> fenêtre.

**Synthèse :** U, lance ET frappe la balle légèrement à l'avant (point d'impact horizontal) pour 1<sup>re</sup>fenêtre (1<sup>re</sup> balle) et au-dessus de la tête pour 2<sup>e</sup> fenêtre (2<sup>e</sup> balle).

### EXERCICE



#### Envoi :

J1 exécute un service à l'extérieur de la zone centrale. S'il manque, J1 a droit à une 2<sup>e</sup> chance au service.

- 1<sup>re</sup> balle = 1<sup>ère</sup> fenêtre;
- 2<sup>e</sup> balle = 2<sup>ème</sup> 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<sup>e</sup> 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 1<sup>re</sup> ou 2<sup>e</sup> fenêtre.