

COOPÉRATION, améliorer la technique de base du coup droit et revers afin d'améliorer la régularité dans les échanges

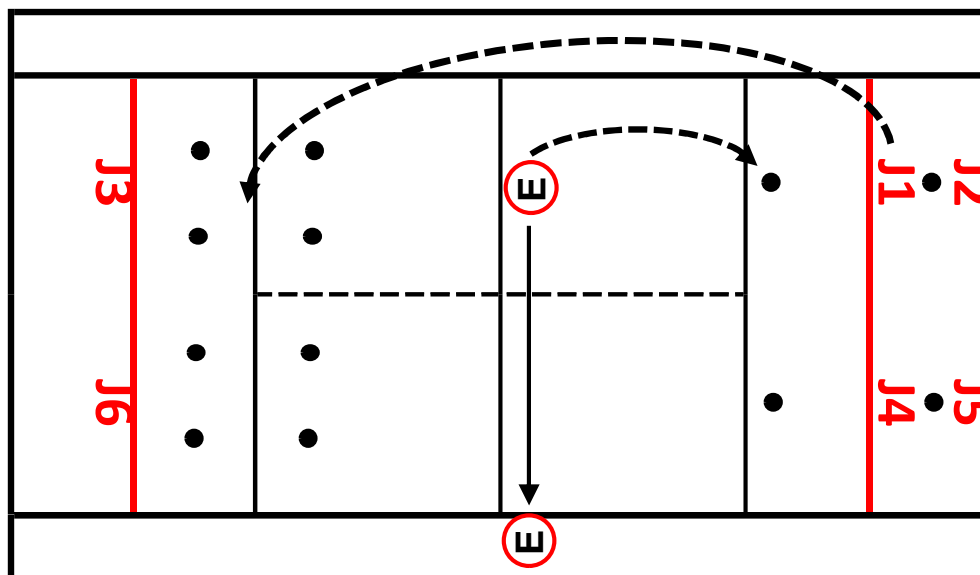


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Bien centrer la balle dans la raquette au moment de la frappe (bond, frappe).*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle au coup droit ou au revers de J1. Suite à l'envoi à J1, l'enseignant fera l'envoi à J4.
Projection :	J1 retourne la balle en direction de la cible (droit devant) et J1 poursuit l'échange avec J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 et J3 doivent à chaque coup dans l'échange dire bond au moment précis où la balle tombe au sol et dire frappe au moment précis où ils frappent la balle. À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	L'équipe (trio) qui fait le plus grand nombre d'échanges consécutifs en 5 minutes
Rotation :	Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers.