

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

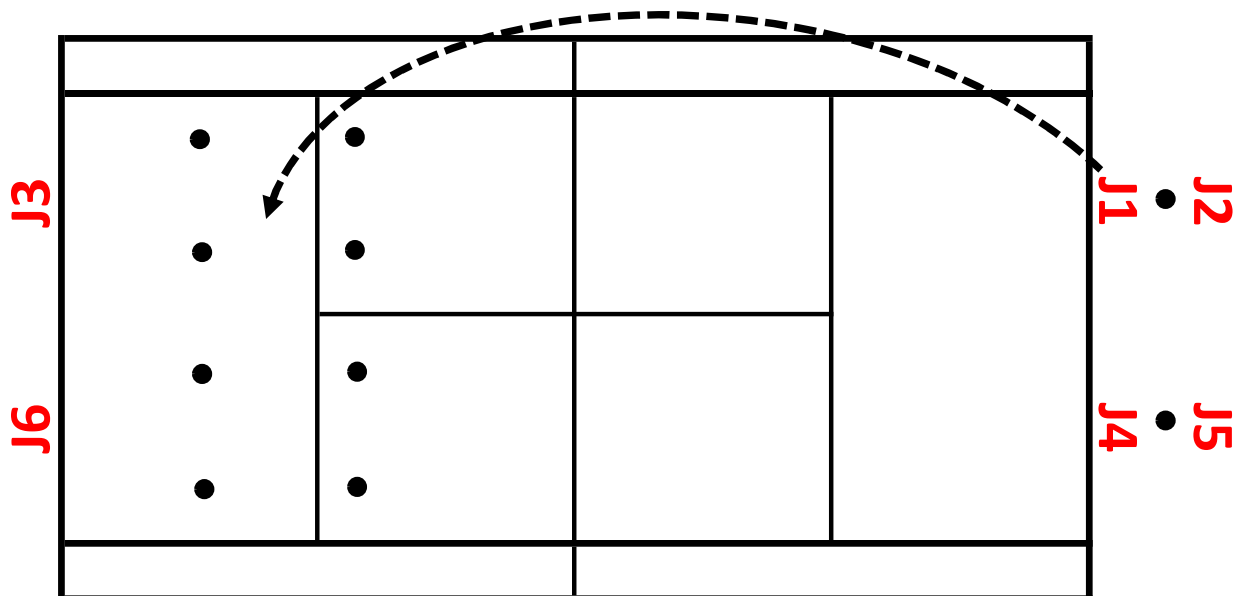


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : Préparer le corps (tourner épaules) et raquette avant le bond de la balle.

EXERCICE



Envoi :

En position de coup droit, J1 envoie une balle arquée en direction de la cible (droit devant). À la fin du point, J4 fera la mise en jeu en direction de J6.

Projection :

J3 retourne la balle et J3-J6 jouent le point face à J1-J4.

Mobilité :

Pour avoir le droit de jouer le point, J3 doit préparer (1^{re} balle reçue) le corps (tourner épaules) et la raquette (-1) avant le bond de la balle. Suite à la séquence des 2 points disputés (l'envoi de J1 et l'envoi de J4), J1-J4 laissent la place à J2-J5.

Système de pointage et rotation :

L'équipe qui remporte une séquence de 2 points consécutifs va remplacer l'équipe seule. Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers.