

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

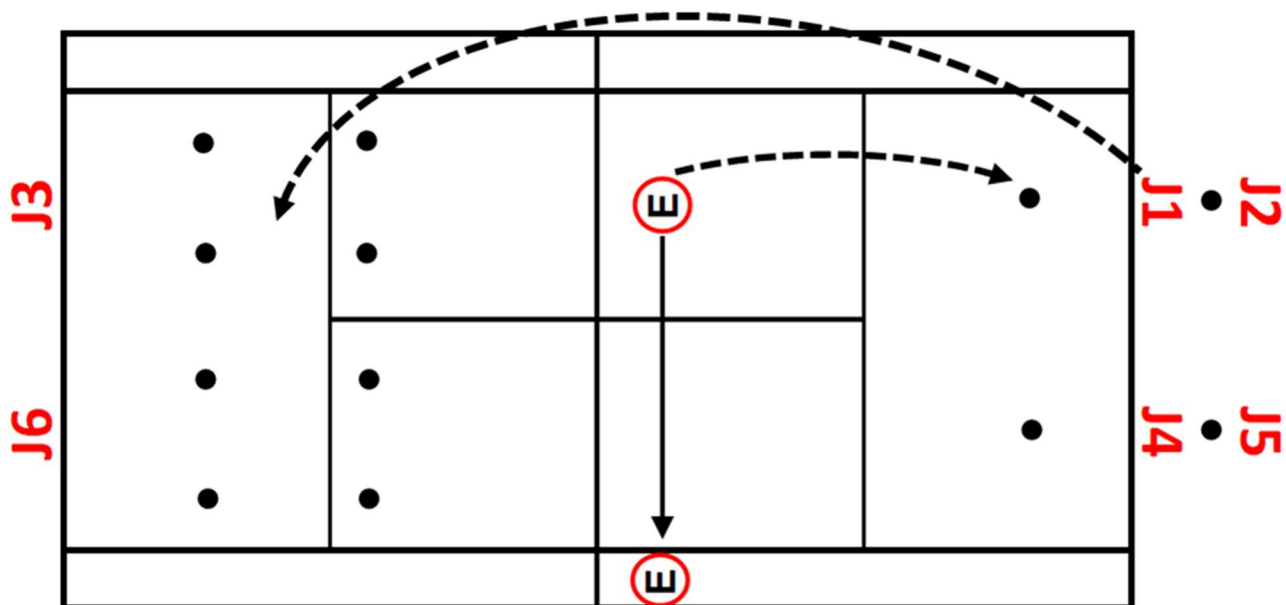


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



| | |
|------------------------------|---|
| Envoi : | L'enseignant envoie une balle au coup droit ou au revers de J1. À la fin du point, l'enseignant fera l'envoi au coup droit ou revers de J4. |
| Projection : | J1 retourne la balle (droit devant) et J1-J4 jouent le point face à J3-J6. |
| Mobilité : | Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (1 ^{re} balle reçue) frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules). Suite à la séquence des 2 points disputés (l'envoi à J1 et l'envoi à J4), J1-J4 laissent la place à J2-J5. |
| Système de pointage : | L'équipe qui remporte une séquence de 2 points consécutifs va remplacer l'équipe seule. |
| Rotation : | Après 10 minutes, changer les duos. |