

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

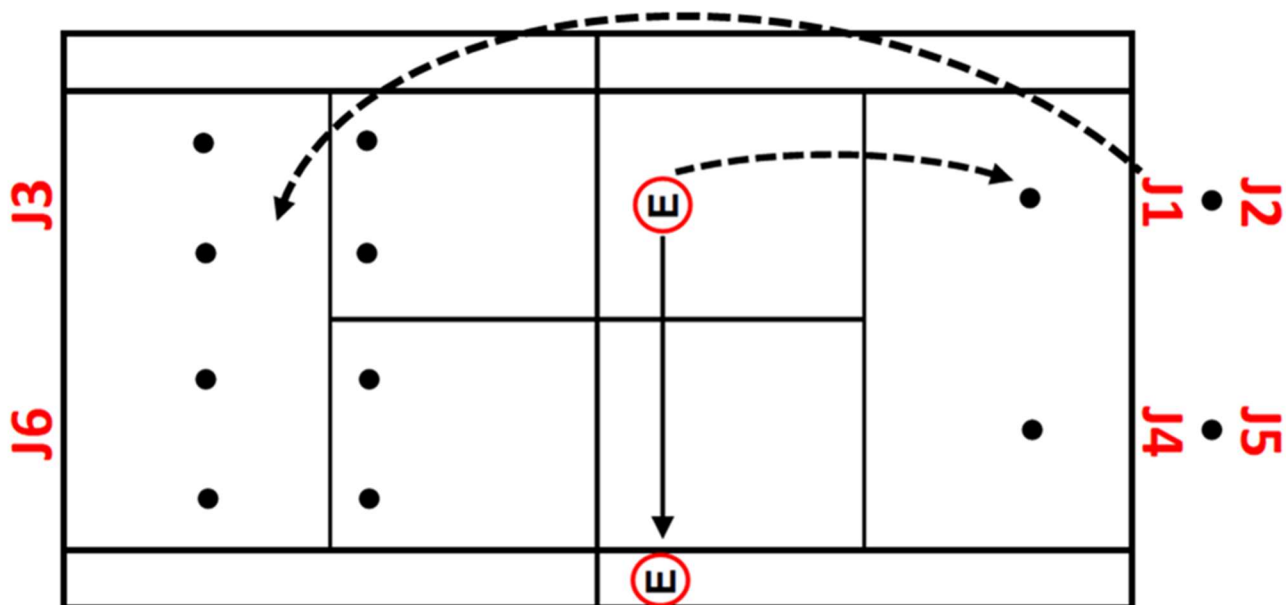


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : Préparer, se positionner et frapper la balle

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) identifier les 3 étapes de l'exécution du coup (prépare, positionne, frappe). 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.