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



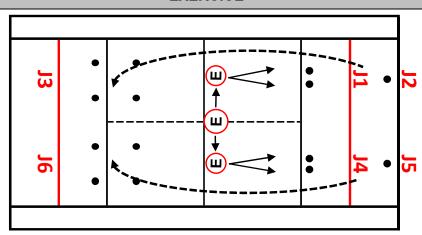
TEMPS: 15 minutes (ABM) - Coup droit et revers, automatisation

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	 position d'attente (raquette à 45 degrés au centre); préparer le corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle.
B) La Frappe :	 la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules); point d'impact dans la zone de confort; trajectoire de la raquette vers la cible (corridor frappe); amplitude à + 5.

Synthèse :

Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C), frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle arquée au coup droit ou revers de J1.
Projection :	En position d'attente, J1 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre le point, J1 et J3 doivent sur leur 1 ^{re} balle reçue, identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle.
	À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le joueur qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	 rappeler aux élèves de frapper des balles avec trajectoires arquées (2^e fenêtre), sinon l'enseignant se réserve le droit de donner 1 point gratuit au joueur non fautif.

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

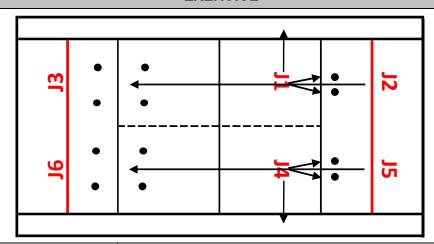


TEMPS: 15 minutes (ABM) - Coup droit et revers, automatisation

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	 position d'attente (raquette à 45 degrés au centre); préparer le corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle.
B) La Frappe :	 la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules); point d'impact dans la zone de confort; trajectoire de la raquette vers la cible (corridor frappe); amplitude à + 5.

Synthèse: Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C), frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).

EXERCICE



Envoi :	J1 envoie une balle arquée au coup droit ou revers de J2.	
Projection :	En position d'attente, J2 retourne la balle et joue le point face à J3.	
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre le point J2 et J3 doivent sur leur 1 ^{re} balle reçue, identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle.	
Système de pointage :	Le joueur qui fait le plus de points en 5 minutes.	
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.	
Considérations (au besoin) :	 rappeler aux élèves de frapper des balles avec trajectoires arquées (2^e fenêtre), sinon l'enseignant se réserve le droit de donner 1 point gratuit au joueur non fautif. 	