## OPPOSITION, contrôle de la direction du service afin d'exploiter la faiblesse de l'adversaire

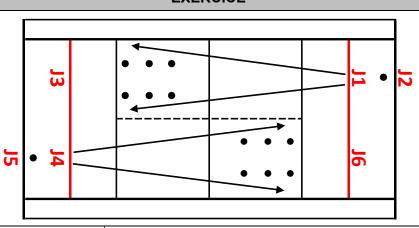


## TEMPS: 20 minutes (ABM) - Service

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	<ul> <li>pieds et épaules en direction de la cible;</li> <li>mouvement complet. Raquette fixe le filet, U, lance.</li> </ul>
B) La Frappe :	<ul> <li>la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules);</li> <li>point d'impact (horizontal) au-dessus de la tête;</li> <li>trajectoire de la raquette de bas vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).</li> </ul>

**Synthèse :** Raquette fixe le filet, U, lance ET frappe vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).

## **EXERCICE**



Envoi :	J1 doit identifier la cible visée (gauche ou droite) et exécute un service (2e fenêtre) en direction de J3.
Projection :	En position d'attente, J3 retourne la balle et dispute le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit exécuter son service avec une trajectoire arquée (2e fenêtre) dans la zone identifiée et J3 doit 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 entre J1 et J2 qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation:	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	au service, rappeler aux élèves que la montée dans la balle doit se faire avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).