

COOPÉRATION, contrôle de la direction du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges

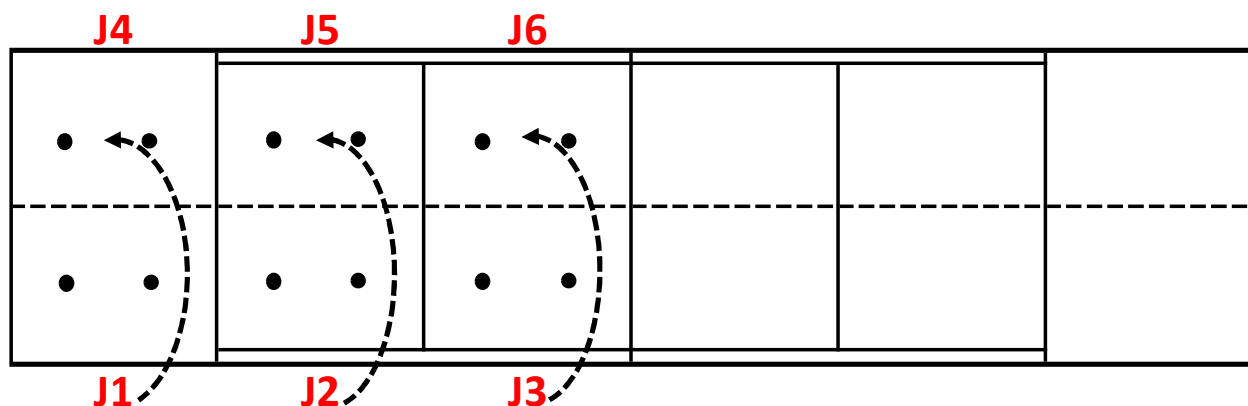


TEMPS : 10 minutes (AB, ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

| | |
|----------------------------|---|
| A) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> amplitude de la préparation à -1. |
| B) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> placer pieds et épaules en direction de la cible. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> trajectoire de la raquette vers la cible (corridor frappe); point d'impact légèrement à l'avant. |
| Synthèse : | <i>Placer les pieds et les épaules en direction de la cible et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).</i> |

EXERCICE



| | |
|-------------------------------------|--|
| Envoi : | En position coup droit, J1 frappe la balle dans la 2 ^e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol. |
| Projection : | J4 retourne la balle et poursuit l'échange avec J1. |
| Mobilité : | Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit réussir à faire sa mise en jeu dans la 2 ^e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol et J4 doit frapper (la 1 ^{re} balle reçue) dans la zone de confort du point d'impact. |
| Système de pointage : | <ul style="list-style-type: none"> Option n° 1 : aucun. Option n° 2 : chaque échange de 4 coups consécutifs donne 1 point au duo. Le duo qui fait le plus de points en 5 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles après 5 minutes. |
| Considérations (au besoin) : | <ul style="list-style-type: none"> lors de la mise en jeu et dans les échanges, rappeler aux élèves de frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules) et aussi, frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact. |