

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



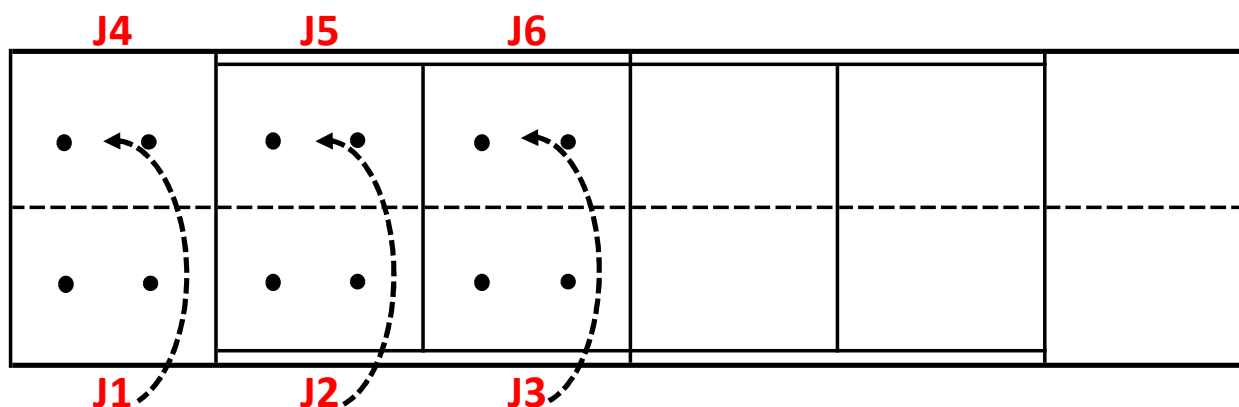
TEMPS : 10 minutes (ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- | | |
|----------------------------|---|
| A) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> • placer pieds et épaules en direction de la cible. |
| B) 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 : *Placer les pieds et les épaules en direction de la cible et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



- | | |
|------------------------------|--|
| Envoi : | En position coup droit, J1 frappe la balle à l'intérieur de la cible au sol. |
| Projection : | En position d'attente, J4 prépare corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le bond de la balle et joue le point face à J1. |
| Mobilité : | Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit réussir à faire sa mise en jeu à l'intérieur de la cible au sol. |
| Système de pointage : | Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles après 5 minutes. |