

COOPÉRATION, contrôle de la direction
afin de favoriser la régularité dans les échanges



TEMPS : 10 minutes (AB, ABM) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Positionnement :

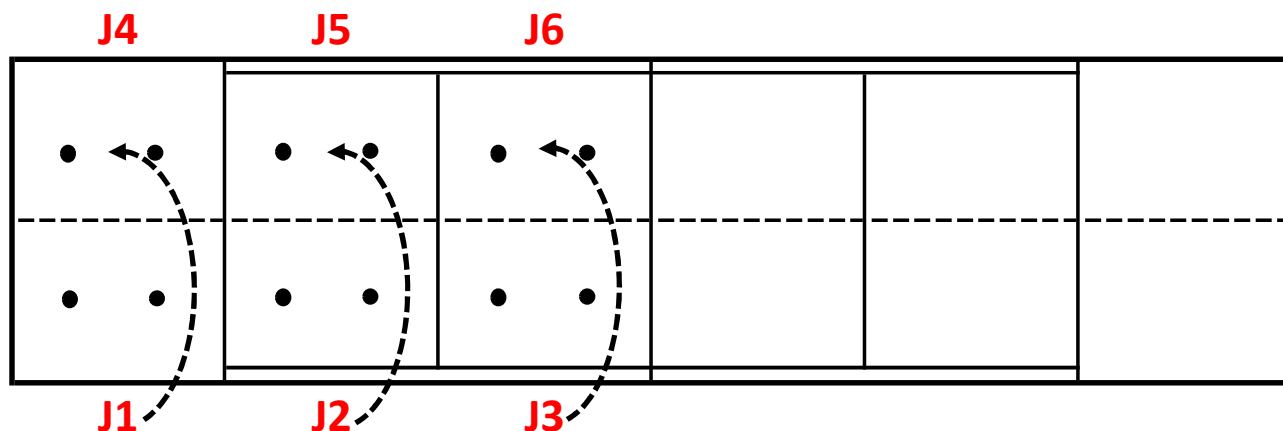
- placer pieds et épaules en direction de la cible.

B) La Frappe :

- 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 de frappe).*

EXERCICE



Envoi :

En position revers, J1 frappe la balle dans la 2^e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.

Projection :

J4 prépare corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le bond de la balle, retourne la balle et poursuit l'échange avec J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit envoyer la 1^{re} balle dans la 2^e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : chaque échange de 5 coups consécutifs donne un point au duo. Le duo qui fait le plus de points en 5 minutes.

Rotation :

Changer les rôles après 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- lors de la mise en jeu et des 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.