

COOPÉRATION, contrôle de la hauteur afin de favoriser la régularité au service



TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

- position légèrement de côté, bons appuis;
- 1/8 mouvement. Raquette au-dessus de la tête avec tamis (angle horizontal), droit vers la cible (prise eastern). Partir la main qui lance la balle à la hauteur des yeux.

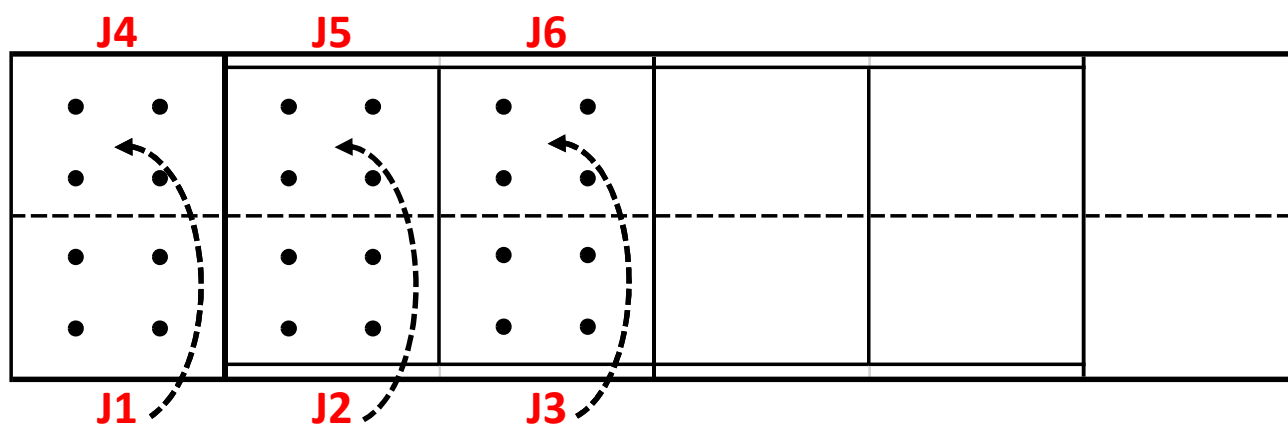
B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3^e fenêtre);
- trajectoire de la raquette de bas vers le haut.

Synthèse :

Préparer avec 1/8 mouvement, lancer la balle légèrement à l'arrière et frapper la balle de bas vers le haut.

EXERCICE



Envoi :

En position 1/8 mouvement, J1 exécute un service (3^e fenêtre) en direction de la cible au sol.

Projection :

En position d'attente, J4 retourne la balle et joue le point face à J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit exécuter son service dans la 3^e fenêtre et J4 doit (sur 1^{re} balle reçue) préparer le corps (tourner épaules) et raquette (avec la bonne prise à -1) avant le bond de la balle.

Système de pointage :

Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.

Rotation :

Changer les rôles et adversaires après 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- sensibiliser les élèves à frapper la balle (service et les coups après rebond) avec le corps (rotation hanches et épaules) et non seulement avec le bras.