

**COOPÉRATION, contrôle de la distance
afin de favoriser la régularité dans les échanges**



TEMPS : 15 minutes (AB) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

- unit turn (tourner épaules);
- forme en C.

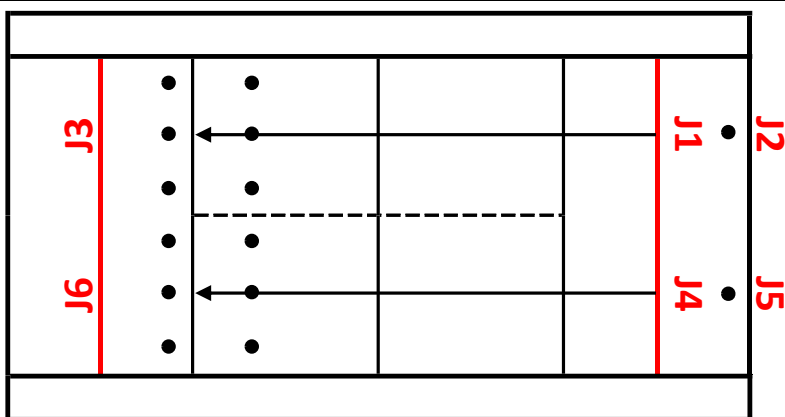
B) La Frappe :

- maintenir la balle arquée (hauteur);
- trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.

Synthèse :

Maintenir la balle arquée et trouver la bonne vitesse de raquette afin d'avoir la distance recherchée.

EXERCICE



Envoi :

En position coup droit, J1 prépare en C et frappe la balle dans la 2^e fenêtre en direction de la cible au sol.

Projection :

En partant en position d'attente, J3 prépare corps (tourner épaules) et raquette en C 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 réussir à faire son 1^{er} envoi à l'intérieur de la cible au sol.
À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.

Rotation :

Changer la personne seule chaque 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- en position d'attente, rappeler aux élèves de garder la raquette au centre à 45 degrés ce qui facilitera la préparation en C;
- sensibiliser les élèves à frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact;
- vous pouvez ajuster la dimension des cibles selon le niveau de jeu des élèves.