

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



TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

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

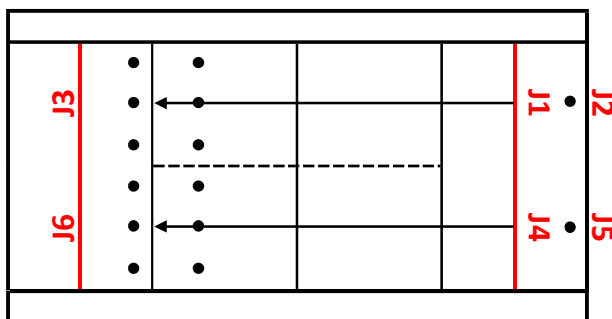
B) La Frappe :

- 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 revers, J1 prépare en C, 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 et poursuit l'échange avec J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit réussir sa mise en jeu à l'intérieur de la cible au sol.

À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.

Option : après chaque coup dans l'échange, J1 et J2 doivent alterner afin d'échanger avec J3. Le changement doit se faire à l'arrière du cône de sécurité avec une tape dans la main.

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : chaque échange de 5 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.

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.