

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



**TEMPS : 15 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

#### A) Préparation :

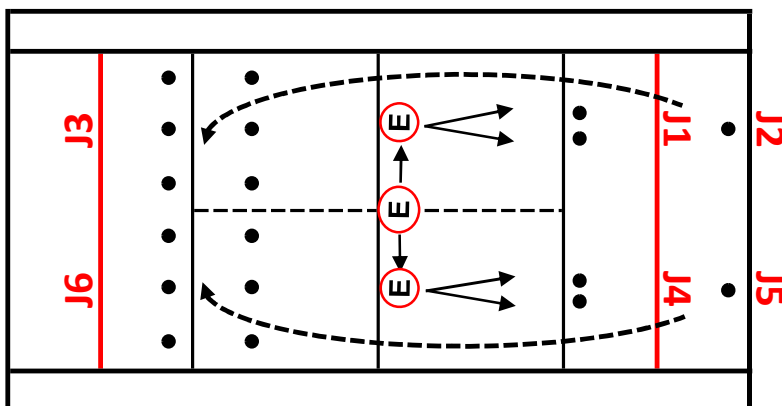
- unit turn (tourner épaules);
- forme en C;
- préparation en C (compacte).

#### 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 :

L'enseignant lance une balle arquée en direction du coup droit ou revers de J1.

#### Projection :

En partant en position d'attente, J1 retourne la balle et joue le point face à J3.

#### Mobilité :

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit frapper (1<sup>re</sup> balle) à l'intérieur de la cible et J3 doit (1<sup>re</sup> balle reçue) frapper la balle dans la zone de confort.

À la fin du point, J1 laisse la place à J2.

#### Système de pointage :

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

#### Rotation :

Changer les rôles 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.

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



**TEMPS : 15 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**A) Préparation :**

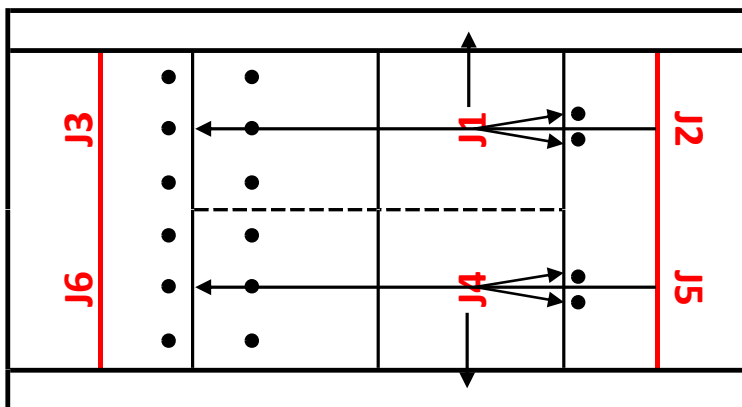
- unit turn (tourner épaules);
- forme en C;
- préparation en C (compacte).

**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 :**

J1 lance une balle arquée en direction du coup droit ou revers de J2. Suite à son envoi, J1 va à l'extérieur du terrain.

**Projection :**

En partant en position d'attente, J2 retourne la balle et joue le point face à J3.

**Mobilité :**

Pour avoir le droit de jouer le point, J2 doit frapper (1<sup>re</sup> balle) à l'intérieur de la cible et J3 doit (1<sup>re</sup> balle reçue) frapper la balle dans la zone de confort.

**Système de pointage :**

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

**Rotation :**

Changer les rôles 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.