

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



TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Positionnement :

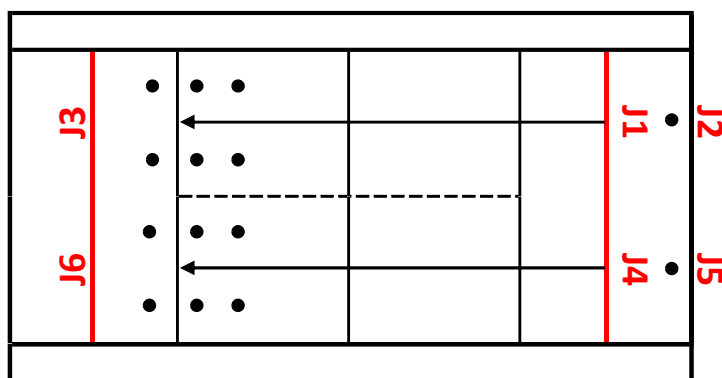
- placer pieds et épaules en direction de la cible.

B) La Frappe :

- corridor de frappe;
- point d'impact légèrement à l'avant.

Synthèse : *Placer les pieds et les épaules en direction de la cible et frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules) en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :

En position revers, J1 prépare en C et frappe la balle à l'intérieur de la cible au sol.

Projection :

J3 retourne la balle et poursuit l'échange avec J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit faire sa mise en jeu à l'intérieur de la cible au sol. J1 et J2 doivent alterner après chaque coup dans l'échange avec J3. Le changement doit se faire à l'arrière du cône de sécurité avec une tape dans la main.
À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.

Système de pointage :

- Option n° 1 : aucun.
- Option n° 2 : chaque échange de 6 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.

Rotation :

Changer le joueur seul 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;
- lors de la frappe, rappeler aux élèves de bien diriger la raquette en direction de la cible (corridor frappe).