

**COOPÉRATION, développer les habiletés de base
afin de servir avec plus de régularité**



TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

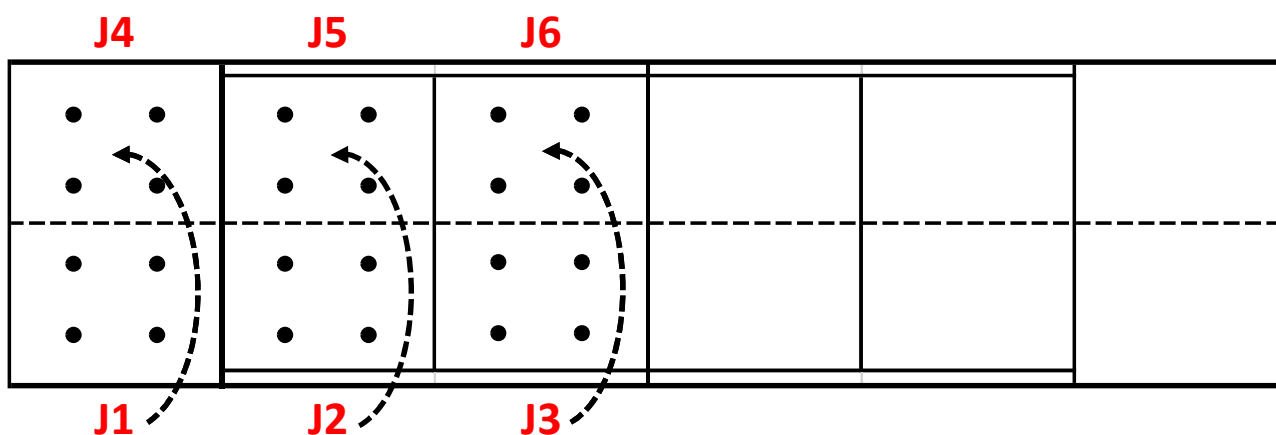
- position légèrement de côté, bons appuis;
- 1/8 mouvement. Raquette au-dessus de la tête avec tamis (angle horizontal) droit vers la cible (prise eastern). Partir la main qui lance la balle à la hauteur des yeux.

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 avec tamis droit vers la cible (prise eastern), 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 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le bond de 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 à l'intérieur de la cible au sol.

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) :

- lors de la dispute du point, assurez-vous que la balle voyage au minimum dans la 2^e fenêtre. L'enseignant se réserve le droit de donner 1 point gratuit au joueur non fautif;
- afin de faciliter le lancer de balle, assurez-vous que la main qui lance la balle parte à la hauteur des yeux.