

**OPPOSITION, contrôle de la direction du service
afin d'exploiter la faiblesse de l'adversaire**



TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

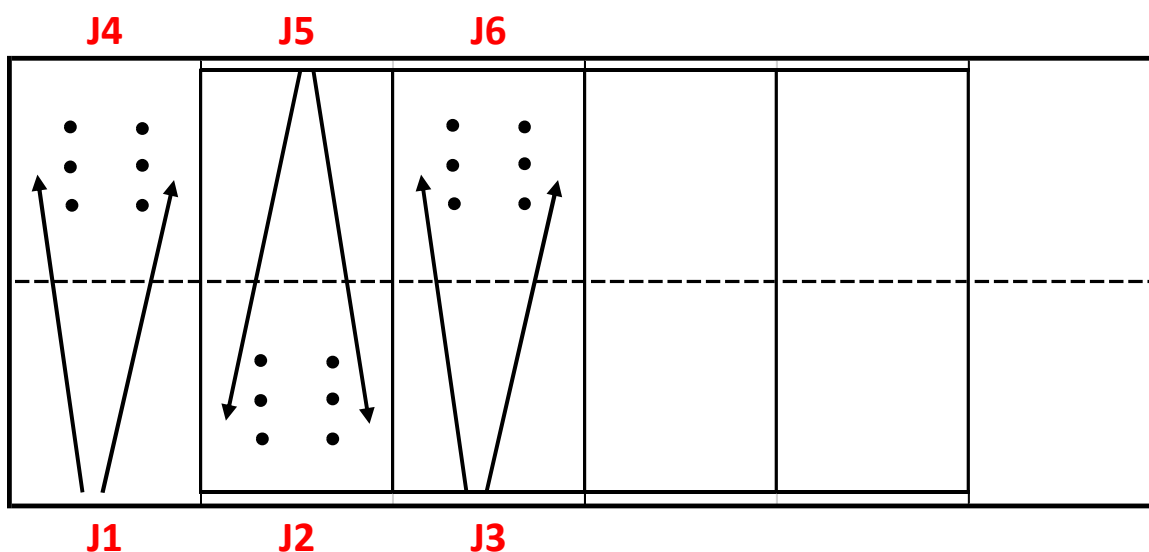
- pieds et épaules en direction de la cible;
- forme en U, lance (mouvement complet).

B) La Frappe :

- trajectoire de raquette de bas en haut en direction de la cible (corridor frappe).

Synthèse : *Les pieds et les épaules en direction de la cible, faire un U, lance ET frappe vers le haut en direction de la cible au sol (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :

J1 doit exécuter un service (3^e fenêtre) à l'extérieur de la zone centrale en direction de J4.

Projection :

En position d'attente, J4 retourne la balle et dispute le point face à J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit exécuter son service avec une trajectoire arquée (3^e fenêtre) à l'extérieur de la zone centrale et J4 (sur 1^{re} balle reçue) préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le bond de la balle.

Système de pointage :

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

Rotation :

Changer les rôles après 5 minutes.