

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



TEMPS : 15 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

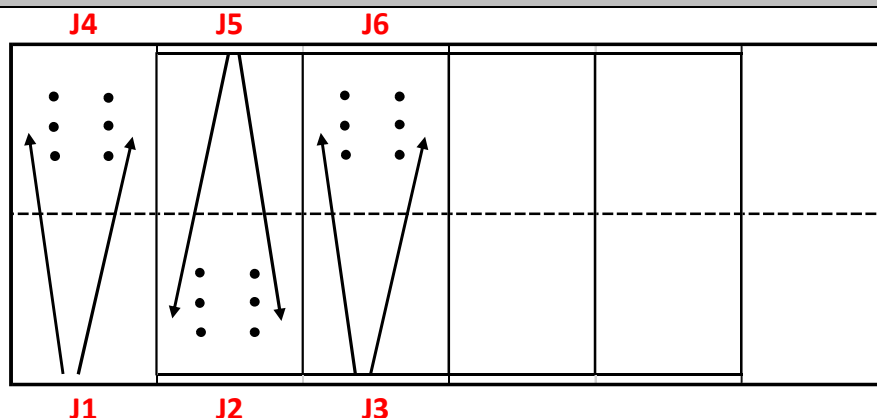
- pieds et épaules en direction de la cible;
- mouvement complet. Raquette fixe le filet, U, lance.

B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière;
- trajectoire de raquette de bas vers le haut en longeant le corridor de frappe en direction de la cible.

Synthèse : U, lance ET frappe vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).

EXERCICE



Envoi :

J1 exécute un service (3^e fenêtre) à l'extérieur de la zone centrale (gauche ou droite) 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.

Système de pointage :

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

Rotation :

Changer les rôles et adversaires chaque 5 minutes.

Considérations (au besoin) :

- au service, rappeler aux élèves que la frappe vers le haut doit se faire au niveau du corps (rotation hanches et épaules).