

**ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances au revers afin de mieux se défendre face à des balles courtes et longues**



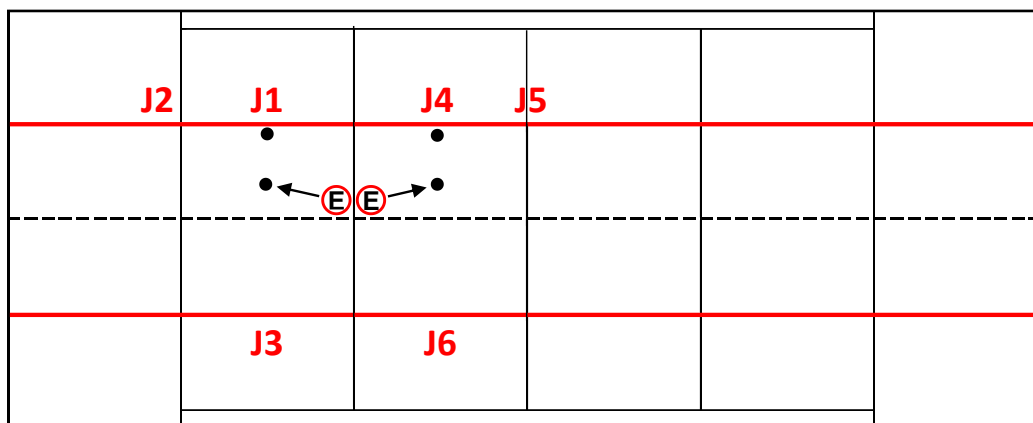
**TEMPS : 12 minutes (AB, ABM) – Revers : balles courtes**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>A) Préparation :</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>préparer la raquette à 0 avant le déplacement.</li> </ul> |
| <b>B) Positionnement :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>balle courte : avancer de côté.</li> </ul>                |
| <b>C) La Frappe :</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>frapper la balle de bas vers le haut.</li> </ul>          |

**Synthèse :** *Préparer la raquette à 0, avancer de côté et frapper la balle dans la zone de confort.*

### EXERCICE



- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Envoi :</b>                      | L'enseignant lance une balle arquée dans la zone de la cible courte au revers de J1.  |
| <b>Projection :</b>                 | J1 avance et retourne la balle à J3.  |
| <b>Mobilité :</b>                   | Suite à sa frappe vers J3, J1 doit avancer au filet et exécute 1 volée (suite au retour de J3) à l'intérieur du micro-terrain.<br>À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.   |
| <b>Système de pointage :</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Option n° 1 : aucun.</li> <li>Option n° 2 : 1 point est marqué pour le trio lorsque la séquence de 3 coups est réussie (J1 frappe la balle courte, J3 jongle et retourne la balle et J1 exécute 1 volée).</li> </ul> |
| <b>Rotation :</b>                   | Changer les rôles chaque 4 minutes.   |
| <b>Considérations (au besoin) :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.</li> </ul>  |