

TACTIQUE, attaquer des balles courtes en variant la direction de la balle

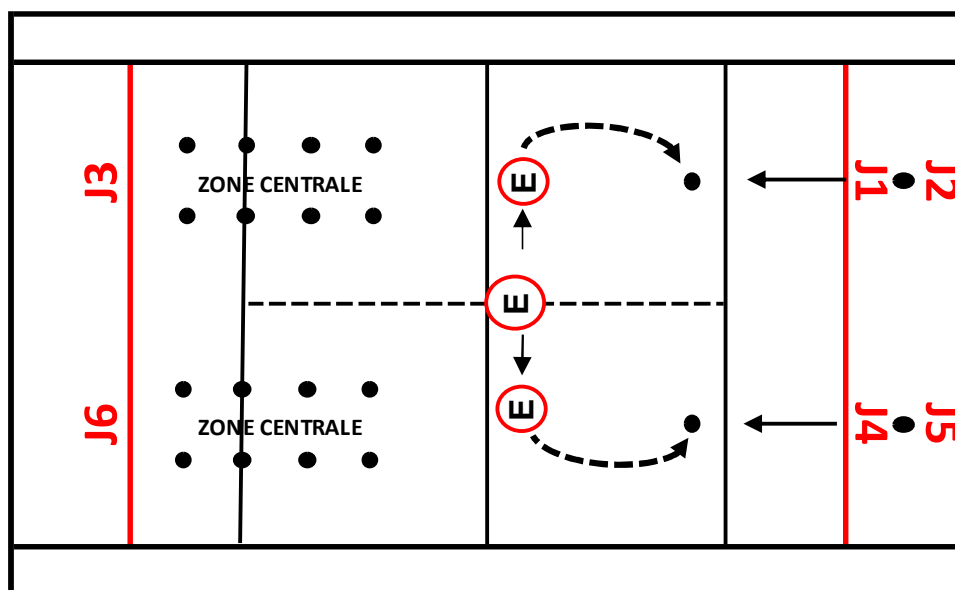


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : Préparer le corps (tourner épaules) et raquette, avancer de côté et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle courte au coup droit de J1. Suite à l'envoi à J1, l'enseignant fera l'envoi à J4.
Projection :	J1 retourne la balle à l'extérieur de la zone centrale, avance au filet et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit frapper la balle (1 ^{re} balle reçue) à l'extérieur de la zone centrale. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points va remplacer J3.
Rotation :	Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers.