

**TACTIQUE, attaquer des balles courtes
en variant la distance de la balle**

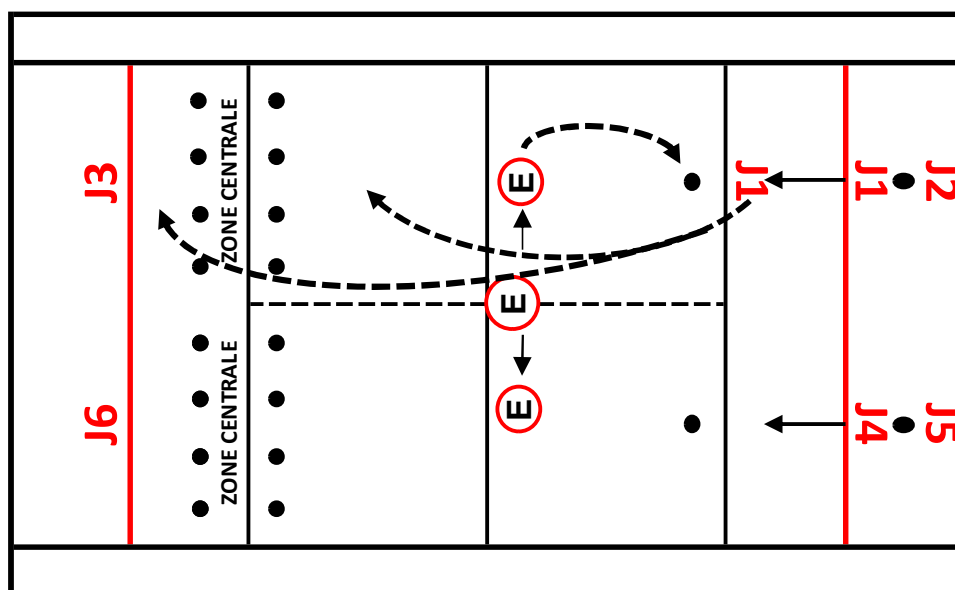


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette, avancer de côté et ajuster la frappe selon le coup désiré.*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle courte sur le coup droit ou sur le revers de J1. Suite à l'envoi à J1, l'enseignant fera un envoi à J4.
Projection :	J1 retourne la balle à l'extérieur du beigne 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, changer les trios.