

TACTIQUE, sur réception d'une balle facile, dominer l'adversaire en utilisant la direction et la profondeur de la balle

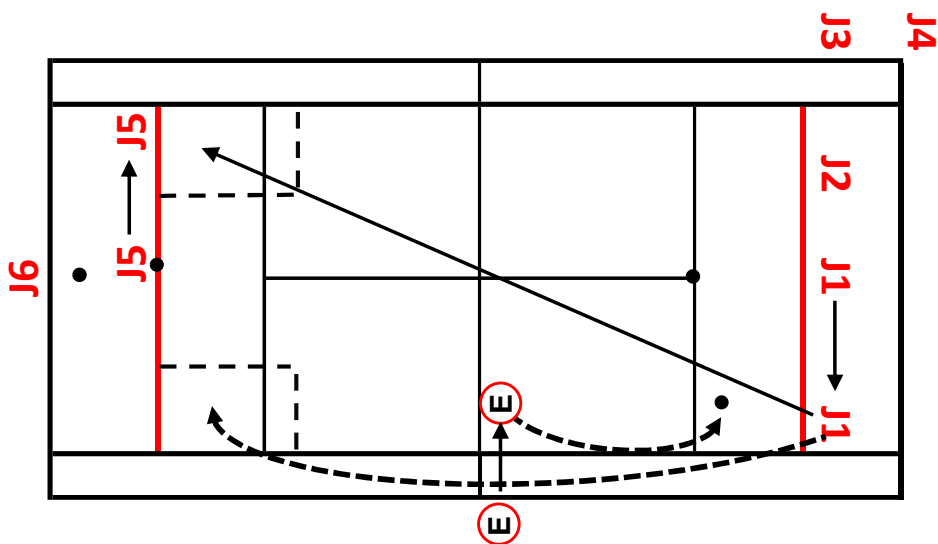


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à la gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

EXERCICE



Envoi :

L'enseignant envoie une balle loin à la gauche (facile) de J1.

Projection :

En partant de sa position de départ sur la cible au sol (au centre), J1 se déplace, retourne la balle soit en croisé ou en parallèle et J1-J2 jouent le point face à J5.

Mobilité :

J5 doit se placer sur la cible de départ afin de bien couvrir ses angles.

À la fin du point, J3 prends la place de J2, J2 prends la place de J1 et J1 ira rejoindre J4 dans la zone d'attente. De l'autre côté, J5 doit laisser la place à J6.

Système de pointage et rotation :

Les 2 joueurs (entre J1, J2, J3 et J4) qui font le plus de points en 5 minutes iront remplacer J5 et J6.