

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

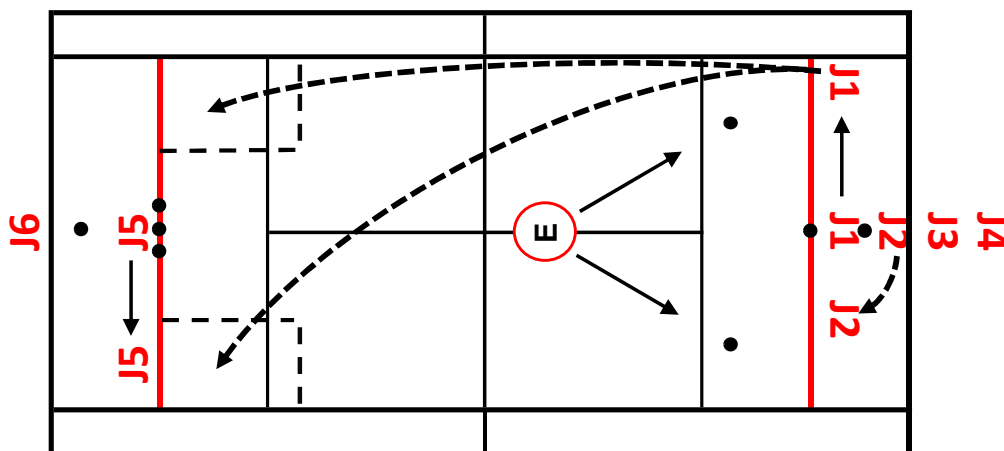


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à la droite ou loin à la gauche

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 (facile) loin à la droite ou à la gauche 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 :	<p>De sa position de départ, J5 doit se déplacer sur l'une des 2 autres cibles de départ afin de bien couvrir ses angles.</p> <p>Pour jouer le point, J2 doit aller du côté opposé à la balle reçue de J1. Donc, si J1 reçoit une balle à droite, J2 devra aller du côté gauche.</p> <p>À la fin du point, J3 prends la place de J2, J2 prends la place de J1 et J1 retourne à l'arrière de la rangée derrière J4. De l'autre côté, J5 doit laisser la place à J6.</p>
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.