

**ADAPTATION, apprendre à mieux se défendre
face à des balles plus rapides**

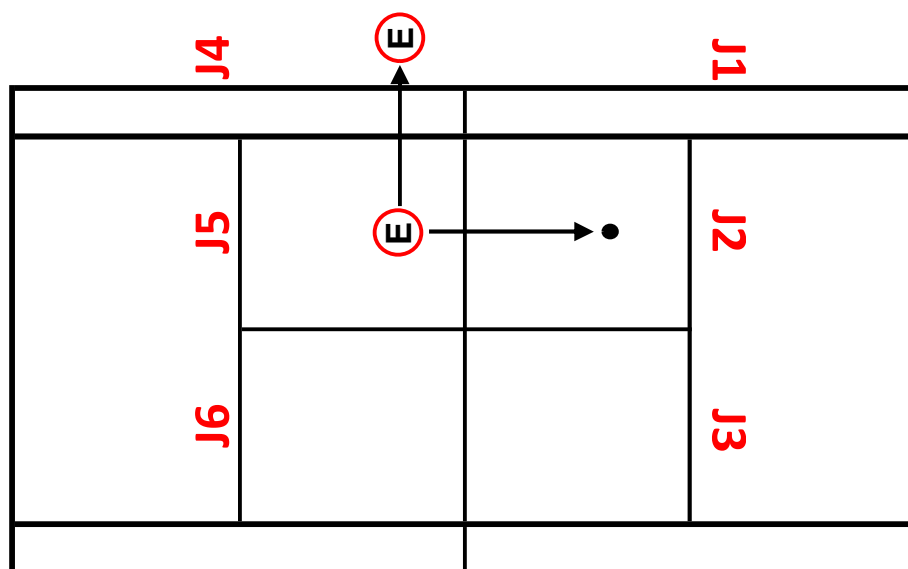


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers, recevoir des balles plus rapides

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : Préparer corps (tourner épaules) et raquette avant le bond de la balle et frapper la balle à l'avant du corps.

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie (par-dessus comme lanceur baseball) une balle plus rapide (trajectoire plus directe, donc 1 ^{re} fenêtre) vers la cible au sol sur le coup droit ou revers de J2.
Projection :	En position d'attente, J2 retourne la balle et J2-J3 jouent le point face à J5-J6.
Mobilité :	À la fin du point, J1 prend la place de J2, J2 remplace J3 et J3 va dans la zone d'attente afin de remplacer J1. J4, J5 et J6 font de même. Donc, J4 prend la place de J5, J5 remplace J6 et J6 va dans la zone d'attente remplacer J4.
Système de pointage :	L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Après 5 minutes, changer les rôles. Après 10 minutes, changer les équipes.