

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement

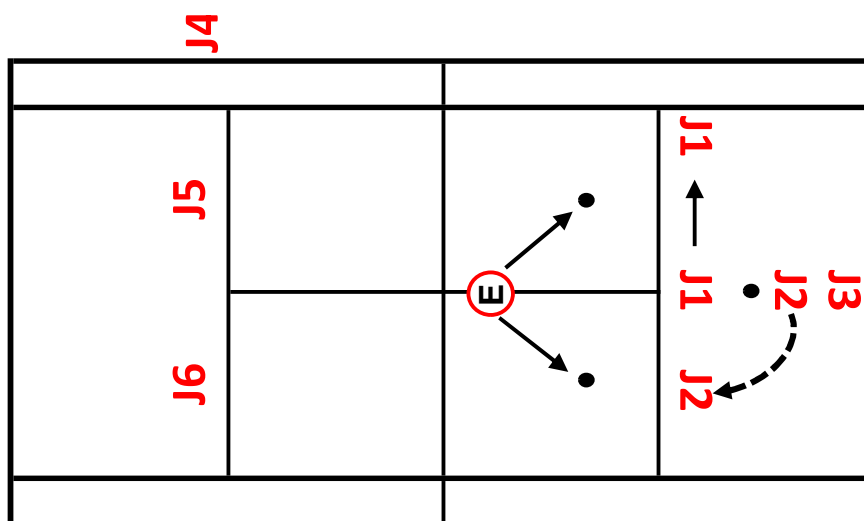


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à la droite ou à la gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette et pousser avec la jambe opposée à la direction de la balle reçue.*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle 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 retourne la balle et J1-J2 jouent le point face à J5-J6.
Mobilité :	<p>Pour jouer le point, J2 doit aller du côté opposé de 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, J2 prend la place de J1, J3 remplace J2 et J1 remplace J3 à l'arrière de la rangée. Même chose pour J4, J5 et J6. Donc, J4 remplace J5, J5 remplace J6 et J6 ira remplacer J4 dans la zone d'attente.</p>
Système de pointage :	L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes. Après 10 minutes, changer les équipes.