

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

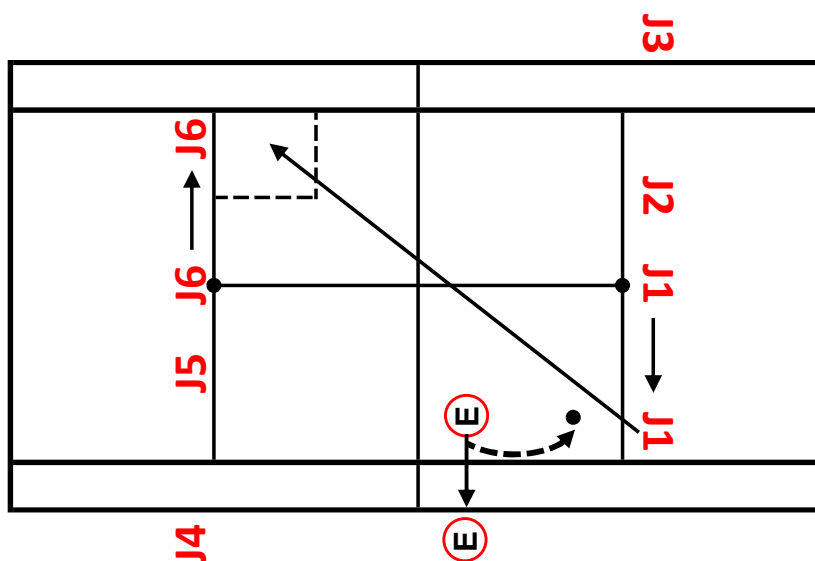


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à la gauche

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 vers la cible et J1-J2 jouent le point face à J5-J6.
Mobilité :	<p>Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit frapper la balle à l'intérieur de la cible. À la fin du point, J3 prend la place de J2, J2 remplace J1 et J1 remplace J3 dans la zone d'attente à l'extérieur du terrain. 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> <p>De sa position de départ, J6 doit attendre la frappe de J1 avant de se déplacer vers la balle.</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.