

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

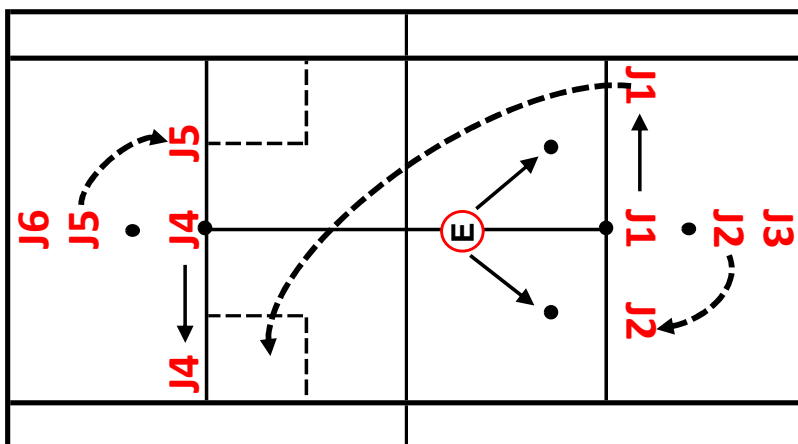


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à la droite ou loin à la gauche

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 vers la cible en croisé et J1-J2 jouent le point face à J4-J5.
Mobilité :	<p>De sa position de départ, J4 doit attendre la frappe de J1 avant de se déplacer vers la balle.</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. Même chose pour J5 qui doit aller du côté opposé à la balle reçue de J4. Donc, si J4 se déplace vers la droite, J5 doit aller du côté gauche afin de disputer le point.</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, J5 remplace J4, J6 remplace J5 et J4 ira remplacer J6 à l'arrière de la rangée.</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.