

TACTIQUE, sur la réception d'une balle éloignée (facile), varier la direction de la balle afin de faire bouger l'adversaire

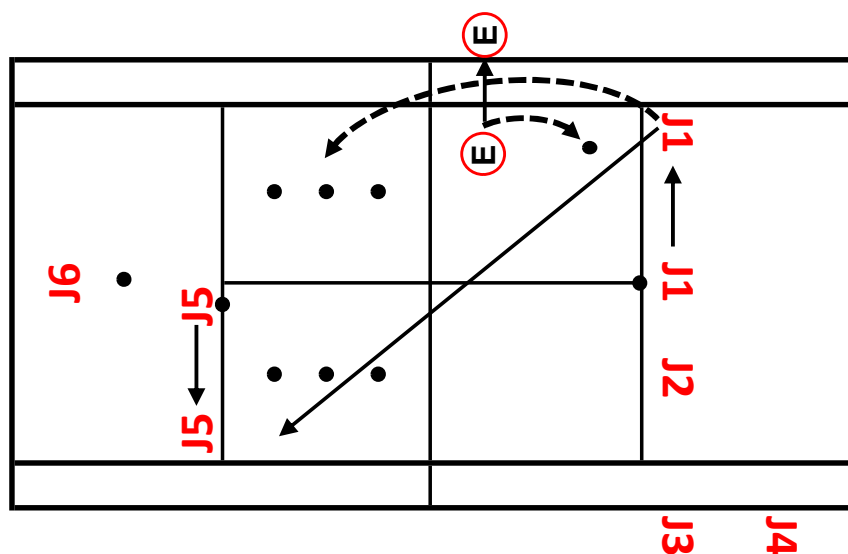


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à la droite

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 droite (facile) de J1.

Projection :

En partant de sa position de départ sur la cible au sol, J1 se déplace, retourne la balle soit en croisé ou en parallèle et J1-J2 disputent le point face à J5.

Mobilité :

J5 doit se placer sur la cible de départ afin de bien couvrir ses angles.
À la fin du point, J3 prends la place de J2, J2 prends la place de J1 et J1 ira rejoindre J4 dans la zone d'attente. De l'autre côté, J5 doit laisser la place à J6.

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.