

TACTIQUE, sur la réception d'une balle éloignée (difficile), se défendre en jouant haut, profond et au centre

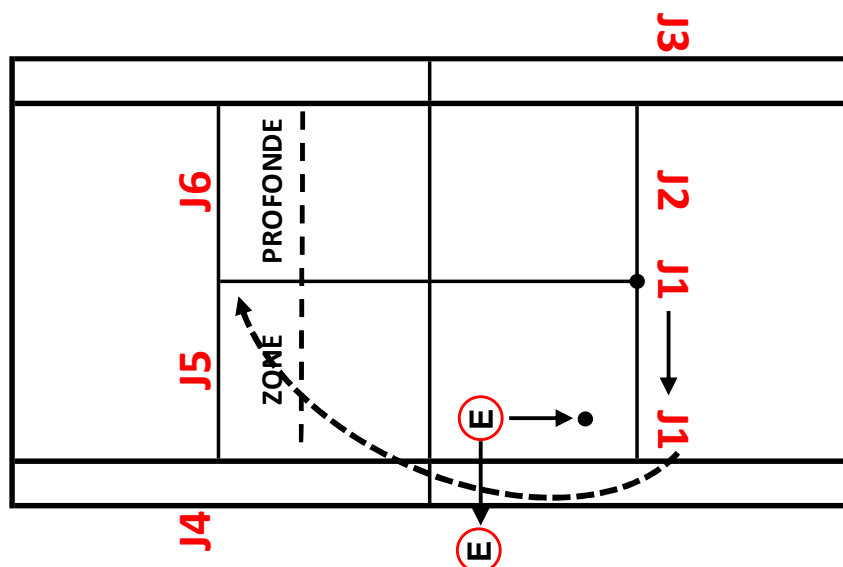


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à la gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : Préparer le corps (tourner épaules) et raquette, se déplacer vers la balle et rejouer haut, profond et au centre.

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle loin à la gauche (difficile) de J1.
Projection :	En partant de sa position de départ sur la cible au sol (au centre), J1 se déplace, retourne la balle haut, profond au centre et J1-J2 jouent le point face à J5-J6.
Mobilité :	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.
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.