

TACTIQUE, apprendre à se défendre face à une balle rapide en jouant haut et profond

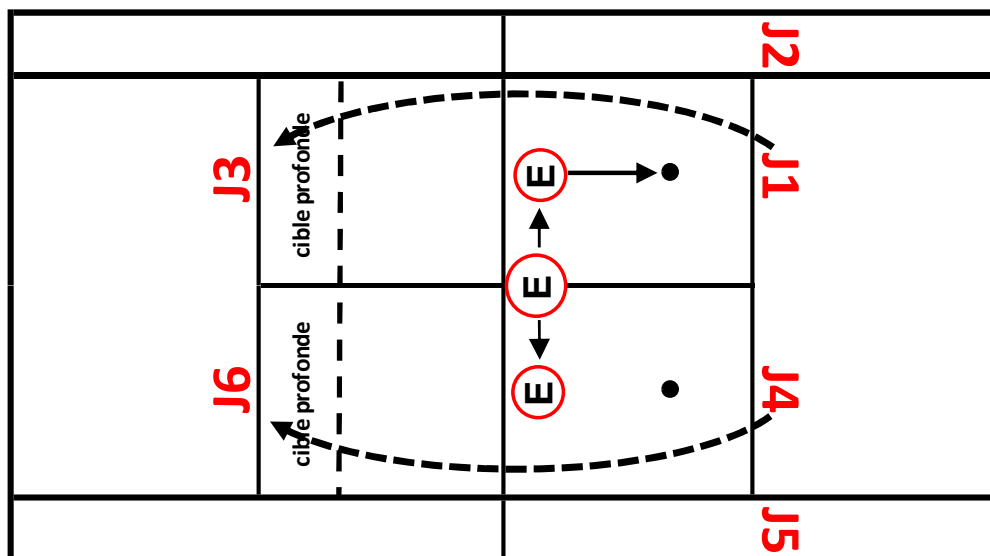


TEMPS : 20 minutes (ABM)

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Balle rapide = rejouer haut et profond.*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle rapide au coup droit de J1. Suite à l'envoi à J1, l'enseignant fera un envoi à J4.
Projection :	J1 rejoue haut et profond et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit retourner la balle dans la cible profonde. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points va remplacer J3.
Rotation :	Après 10 minutes, faire les envois sur le revers.