

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

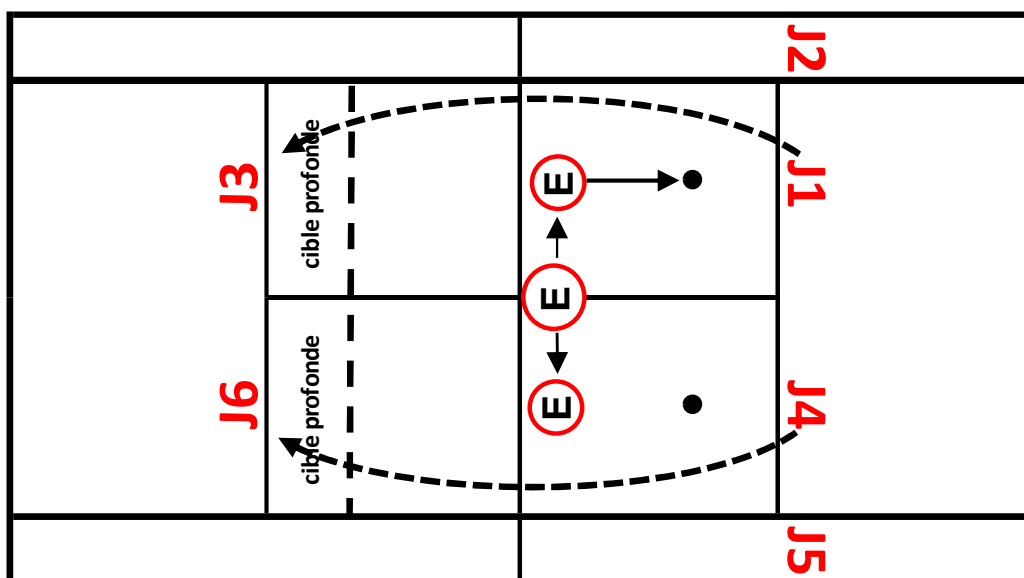


**TEMPS : 20 minutes (ABM)**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

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

**EXERCICE**



<b>Envoi :</b>	L'enseignant envoie une balle rapide au coup droit ou au revers de J1. Suite à l'envoi à J1, l'enseignant fera un envoi à J4.
<b>Projection :</b>	J1 rejoue haut et profond et joue le point face à J3.
<b>Mobilité :</b>	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.
<b>Système de pointage :</b>	Le premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points va remplacer J3.
<b>Rotation :</b>	Après 10 minutes, changer les équipes.