

TACTIQUE, sur réception d'une balle plus rapide, se défendre en jouant profondément dans le terrain

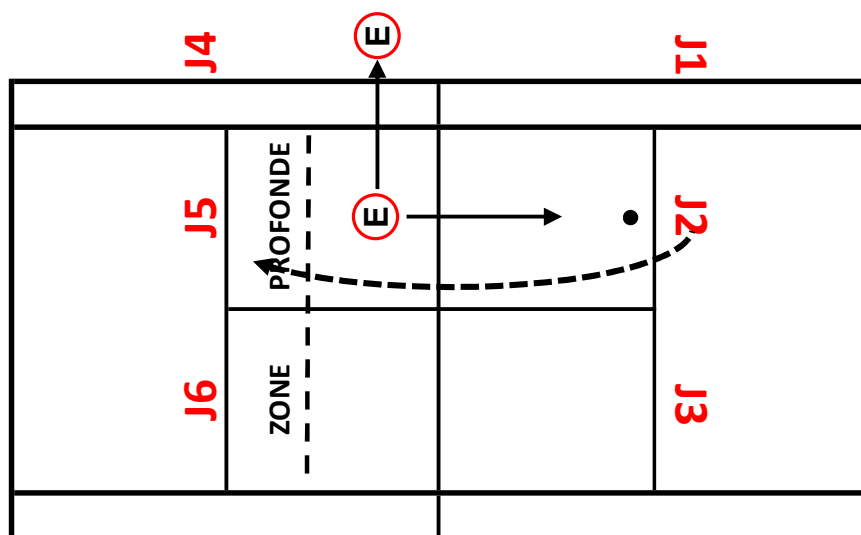


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers, recevoir des balles plus rapides

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : Préparer le corps et la raquette avant le bond de la balle et jouer haut, profond au centre du terrain.

EXERCICE



Envoi :

L'enseignant envoie (par-dessus comme lanceur baseball) une balle plus rapide (trajectoire plus directe, donc 1^{re} fenêtre) vers la cible au sol sur le coup droit de J2.

Projection :

En position d'attente, J2 retourne la balle dans la zone profonde et J2-J3 jouent le point face à J5-J6.

Mobilité :

Pour avoir le droit de jouer le point, J2 doit rejouer (1^{re} balle) dans la cible profonde.

À la fin du point, J1 prend la place de J2, J2 remplace J3 et J3 va dans la zone d'attente afin de remplacer J1. J4, J5 et J6 font de même. Donc, J4 prend la place de J5, J5 remplace J6 et J6 va dans la zone d'attente remplacer J4.

Système de pointage :

L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.

Rotation :

Changer les rôles après 5 minutes. Après 10 minutes, faire les envois sur le revers et changer les équipes.