

TACTIQUE, bien attaquer ou se défendre face à des balles de différentes vitesses

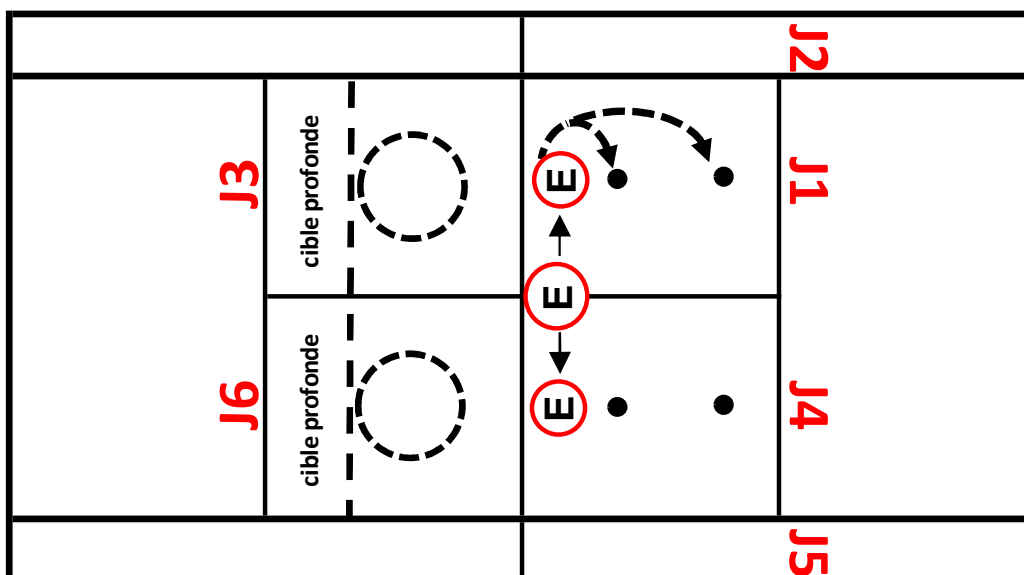


TEMPS : 20 minutes (ABM)

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Balle rapide = balle rouge (défensive, remettre en jeu profondément).
Balle lente = balle verte (attaque, faire bouger l'adversaire).*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle lente ou rapide au coup droit ou au revers de J1. Suite à l'envoi à J1, l'enseignant fera un envoi à J4.
Projection :	J1 retourne la balle à l'extérieur du beigne (si balle lente) ou remettre en jeu profondément (si balle rapide) et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (selon la balle reçue) frapper la balle (1 ^{re} balle reçue) à l'intérieur de la bonne cible. 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, changer les trios.