

**ADAPTATION, apprendre à mieux se défendre
face à des balles plus rapides**



TEMPS : 9 minutes (ABM) – Coup droit, recevoir des balles plus rapides

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

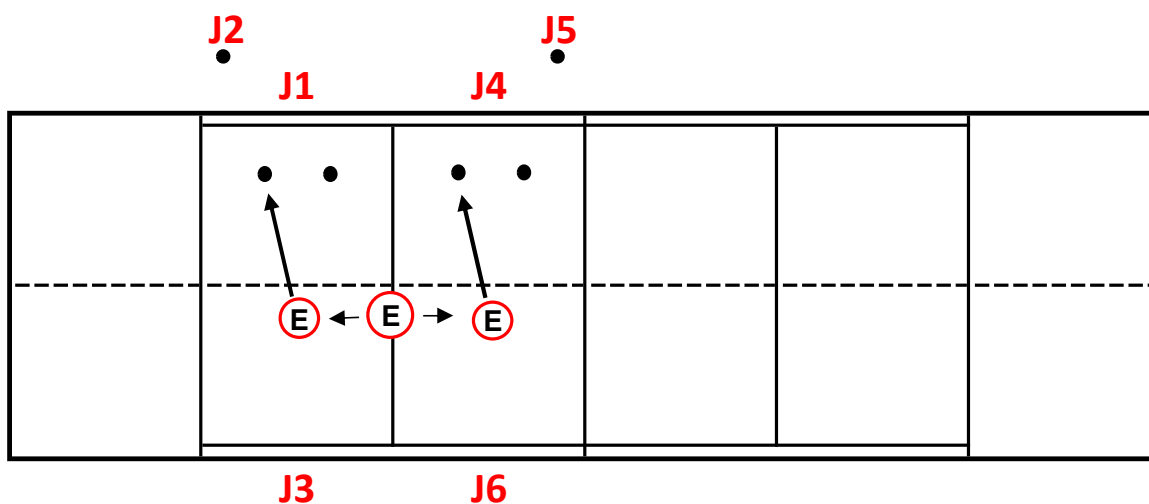
- préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le bond de la balle.

B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal) à l'avant du corps.

Synthèse : *Préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le bond de la balle et frapper la balle à l'avant du corps.*

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 J1.

Projection :

En position d'attente, J1 retourne la balle et joue le point face à J3.

Mobilité :

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette à (-1) avant le bond de la balle.
À la fin du point, J1 laisse la place à J2.

Système de pointage :

Le joueur qui marque le plus de points en 3 minutes.

Rotation :

Changer les rôles chaque 3 minutes.

**ADAPTATION, apprendre à mieux se défendre
face à des balles plus rapides**



TEMPS : 9 minutes (ABM) – Coup droit, recevoir des balles plus rapides

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :

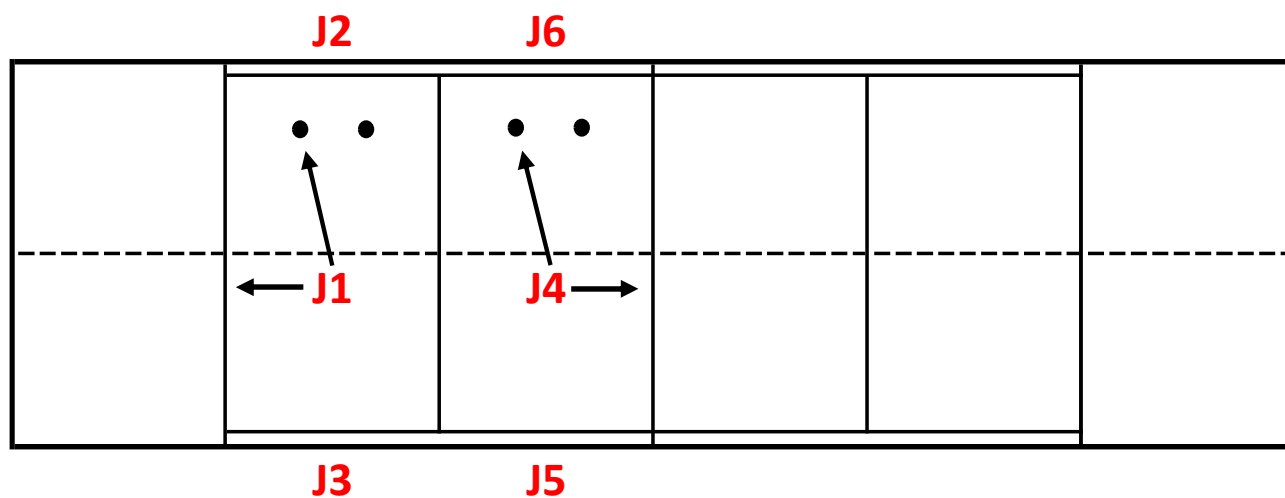
- préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le bond de la balle.

B) La Frappe :

- point d'impact (horizontal) à l'avant du corps.

Synthèse : *Préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) avant le bond de la balle et frapper la balle à l'avant du corps.*

EXERCICE



Envoi :

J1 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 et joue le point face à J3.

Mobilité :

Pour avoir le droit de jouer le point, J2 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette à (-1) avant le bond de la balle.

Système de pointage :

Le joueur qui marque le plus de points en 3 minutes.

Rotation :

Changer les rôles chaque 3 minutes.