

TACTIQUE, sur la réception d'une balle éloignée (difficile), se défendre en jouant haut, profond et au centre

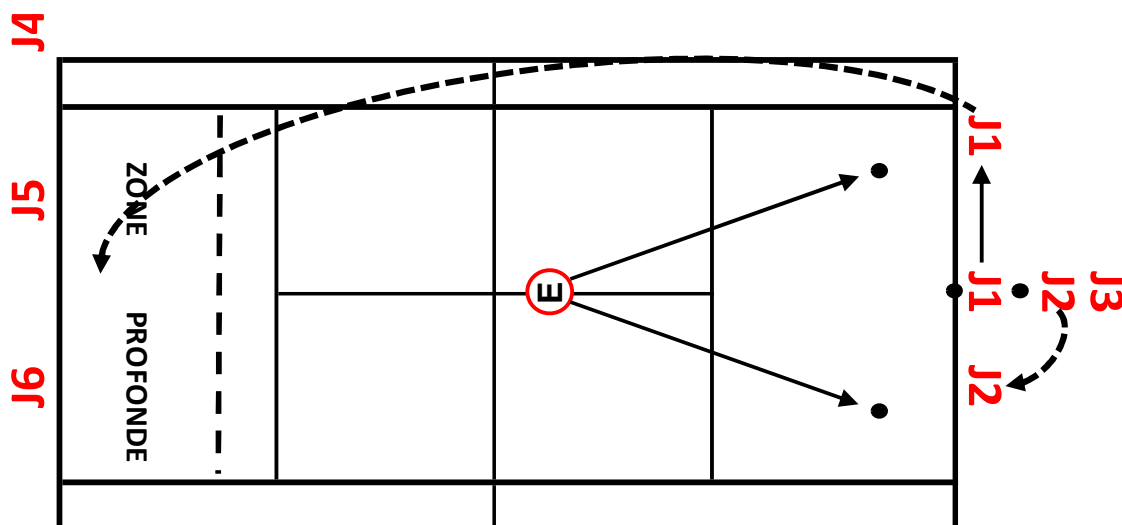


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à la droite ou loin à la gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : Préparer le corps (tourner épaules) et raquette, se déplacer vers la balle et rejouer haut, profond et au centre.

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle (difficile) loin à la droite ou à la gauche de J1.
Projection :	En partant de sa position de départ sur la cible au sol (au centre), J1 se déplace, retourne la balle haut, profond au centre et J1-J2 jouent le point face à J5-J6.
Mobilité :	<p>Suite à la mise en jeu en direction de J1, J2 doit aller du côté opposé de la balle reçue à J1. Donc, si J1 reçoit une balle vers sa droite, J2 ira du côté gauche afin de disputer le point.</p> <p>À la fin du point, J2 prend la place de J1, J3 remplace J2 et J1 remplace J3 à l'arrière de la rangée. Même chose pour J4, J5 et J6. Donc, J4 remplace J5, J5 remplace J6 et J6 ira remplacer J4 dans la zone d'attente.</p>
Système de pointage :	L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes. Après 10 minutes, changer les équipes.