

**OPPOSITION, dominer l'adversaire
en jouant profondément dans le terrain**

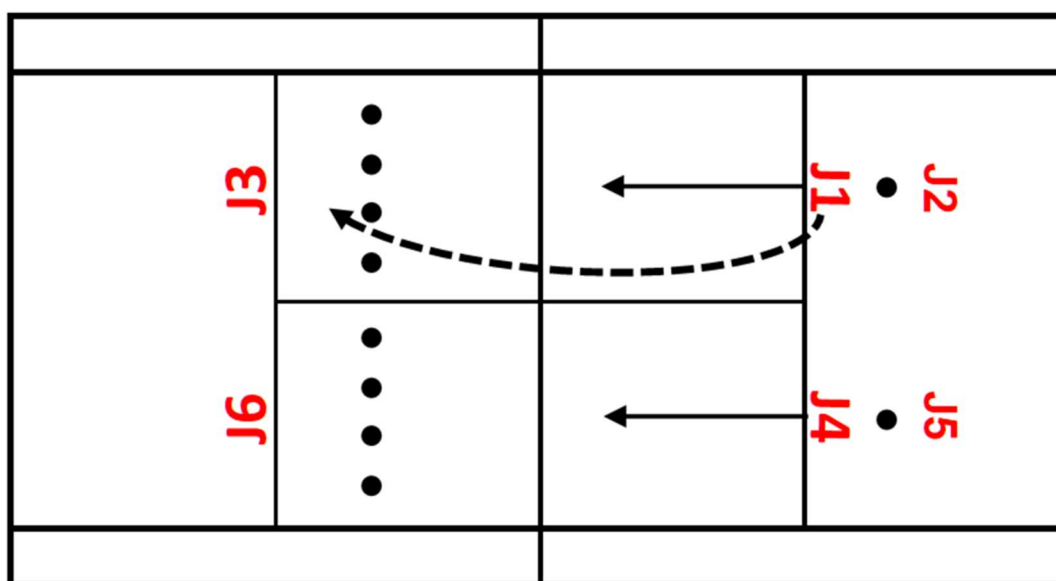


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Maintenir une balle arquée et trouver la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.*

EXERCICE



Envoi : En position de coup droit, J1 envoie (droit devant) une balle longue à J3. À la fin du point, la mise en jeu sera faite par J4 en direction de J6.

Projection : J3 retourne la balle et J3-J6 jouent le point face à J1-J4.

Mobilité : Suite à la mise en jeu, J1-J4 doivent avancer au filet et poursuivre le point à la volée. Suite à la séquence des 2 points disputés (l'envoi de J1 et l'envoi de J4), J1-J4 laissent la place à J2-J5.

Système de pointage : L'équipe qui remporte une séquence de 2 points consécutifs va remplacer l'équipe seule.

Rotation : Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers.