

**ADAPTATION, apprendre à mieux réagir face à une balle courte afin d'augmenter la régularité**

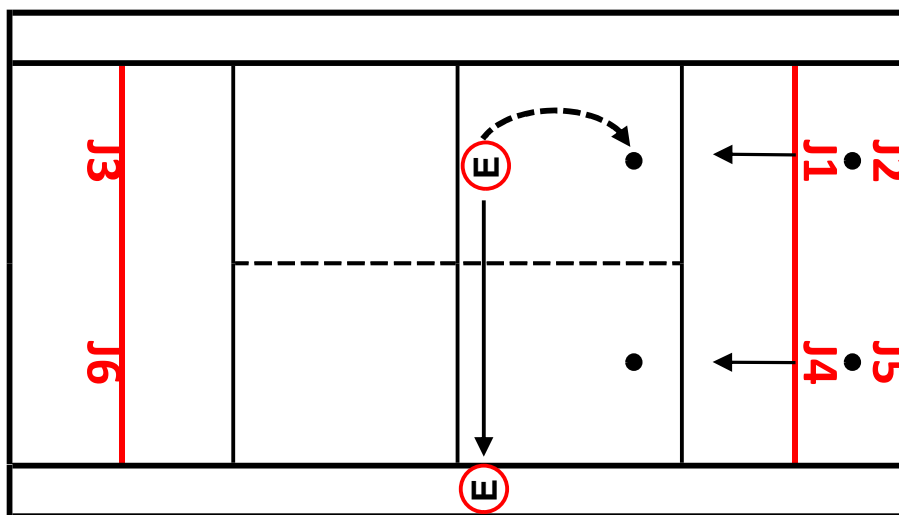


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

**Synthèse :** *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette, avancer de côté et frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

### EXERCICE



<b>Envoi :</b>	L'enseignant envoie une balle courte au coup droit de J1. À la fin du point, l'enseignant fera l'envoi à J4.
<b>Projection :</b>	J1 retourne la balle, J1-J4 avancent au filet et jouent le point face à J3-J6.
<b>Mobilité :</b>	Suite à la séquence des 2 points disputés (l'envoi à J1 et l'envoi à J4), J1-J4 laissent la place à J2-J5.
<b>Système de pointage :</b>	L'équipe qui remporte une séquence de 2 points consécutifs va remplacer l'équipe seule.
<b>Rotation :</b>	Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers.
<b>Considérations (au besoin) :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lors d'une réception d'une balle courte, rappeler aux élèves l'importance de frapper la balle dans la zone de confort.</li> </ul>