

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

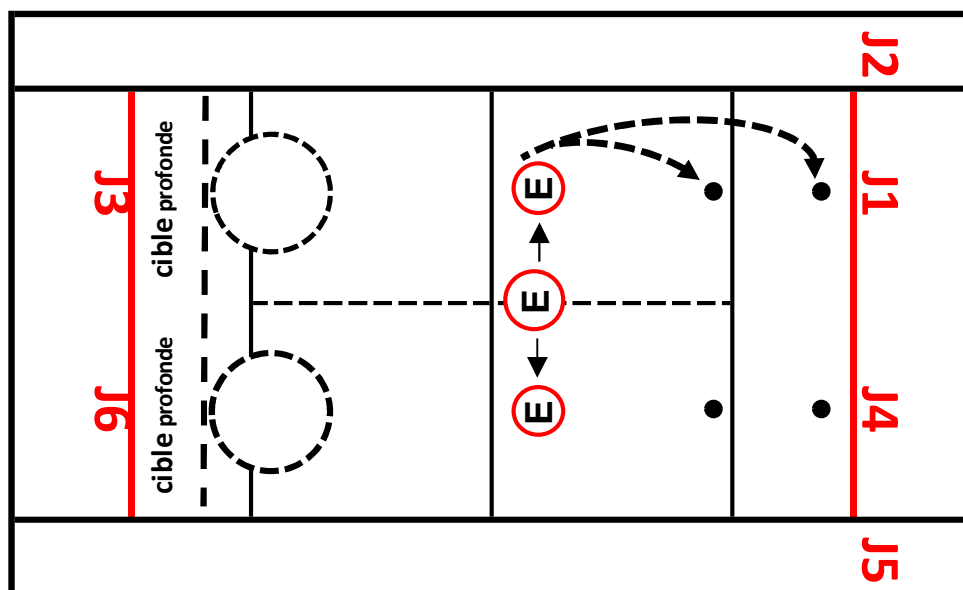


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

### EXERCICE



<b>Envoi :</b>	L'enseignant envoie une balle courte ou longue au coup droit de J1. Suite à l'envoi à J1, l'enseignant fera un envoi à J4.
<b>Projection :</b>	J1 retourne la balle à l'extérieur du beigne (si balle courte) ou remettre en jeu profondément (si balle longue) et joue le point face à J3.
<b>Mobilité :</b>	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (selon la balle reçue) frapper la balle (1 <sup>re</sup> balle reçue) à l'intérieur de la bonne cible. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
<b>Système de pointage :</b>	Le premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points va remplacer J3.
<b>Rotation :</b>	Après 10 minutes, faire les envois sur le revers.