

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

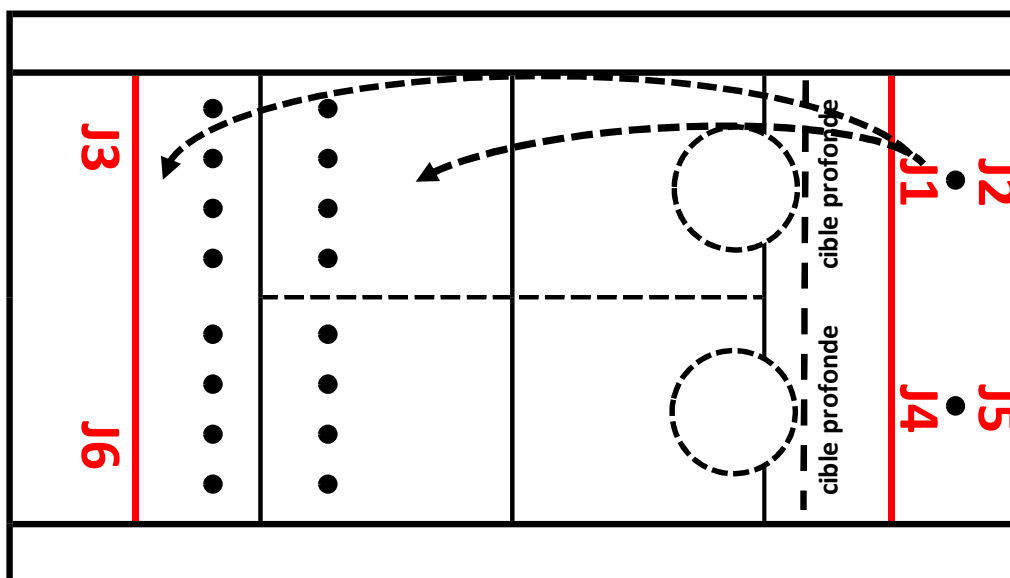


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

**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>	En position de coup droit, J1 envoie une balle courte ou longue en direction de J3. J4 fera de même en direction de J6.
<b>Projection :</b>	J3 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 J1.
<b>Mobilité :</b>	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit faire sa mise en jeu à l'extérieur de la zone centrale et J3 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, les envois se feront à partir du revers.