

**TACTIQUE, sur la réception d'une balle éloignée (facile),  
rejouer en croisé afin de faire bouger l'adversaire**

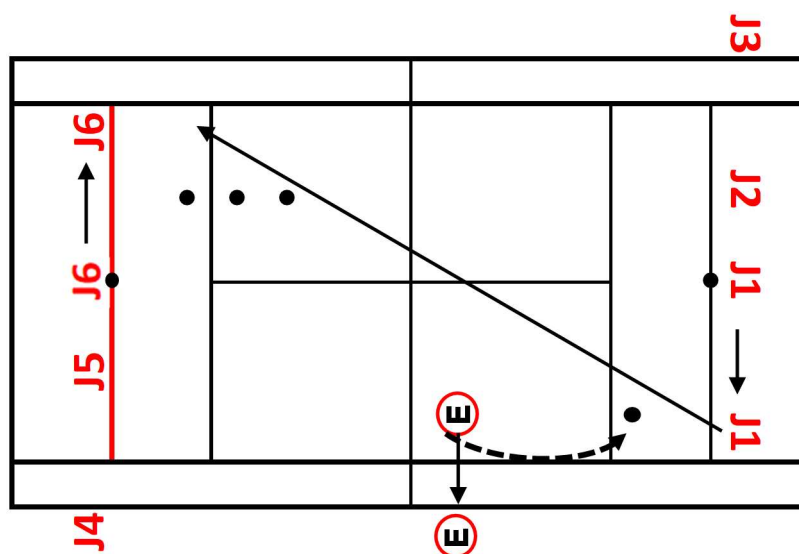


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à la gauche**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

**Synthèse :** Préparer le corps (tourner épaules) et raquette, se positionner et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).

### EXERCICE



<b>Envoi :</b>	L'enseignant envoie une balle loin à la gauche (facile) de J1.
<b>Projection :</b>	En partant de sa position de départ sur la cible au sol (au centre), J1 se déplace, retourne la balle vers la cible et J1-J2 jouent le point face à J5-J6.
<b>Mobilité :</b>	À la fin du point, J3 prend la place de J2, J2 remplace J1 et J1 remplace J3 dans la zone d'attente à l'extérieur du terrain. Même chose pour J4, J5 et J6. Donc, J4 remplace J5, J5 remplace J6 et J6 ira remplacer J4 dans la zone d'attente.  De sa position de départ, J6 doit attendre la frappe de J1 avant de se déplacer vers la balle.
<b>Système de pointage :</b>	L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
<b>Rotation :</b>	Changer les rôles après 5 minutes. Après 10 minutes, changer les équipes.