

**ADAPTATION, apprendre à mieux se défendre  
face à des balles plus rapides**

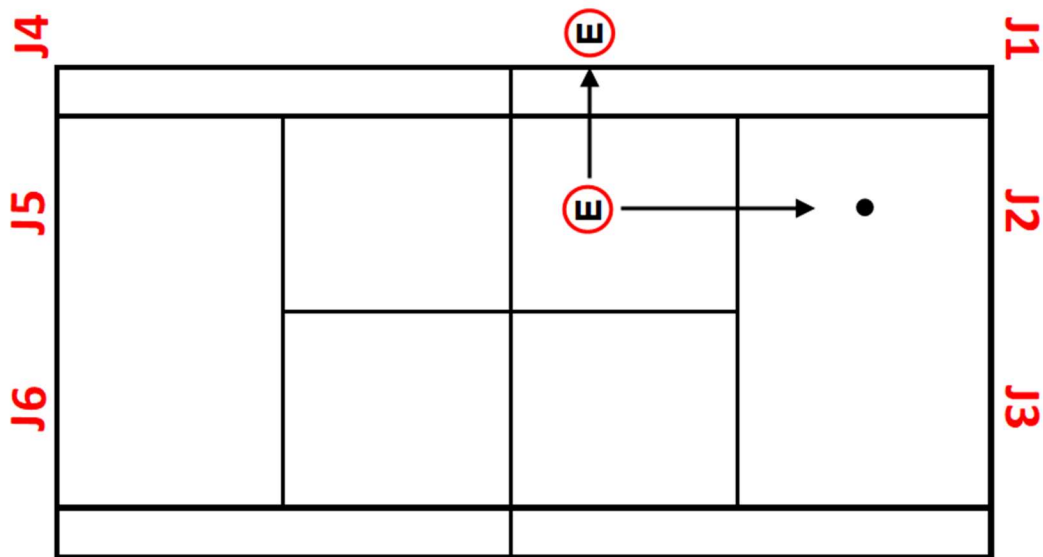


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers, recevoir des balles plus rapides**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**Synthèse :** *Préparer corps (tourner épaules) et raquette avant le bond de la balle et frapper la balle à l'avant du corps.*

**EXERCICE**



**Envoi :**

L'enseignant envoie (par-dessus comme lanceur baseball) une balle plus rapide (trajectoire plus directe, donc 1<sup>re</sup> fenêtre) vers la cible au sol sur le coup droit de J2.

**Projection :**

En partant en position d'attente, J2 retourne la balle et J2-J3 jouent le point face à J5-J6.

**Mobilité :**

À la fin du point, J1 prend la place de J2, J2 remplace J3 et J3 va dans la zone d'attente afin de remplacer J1. J4, J5 et J6 font de même. Donc, J4 prend la place de J5, J5 remplace J6 et J6 va dans la zone d'attente remplacer J4.

**Système de pointage :**

L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.

**Rotation :**

Après 5 minutes, changer les rôles. Après 10 minutes, faire les envois sur le revers et changer les équipes.