

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement

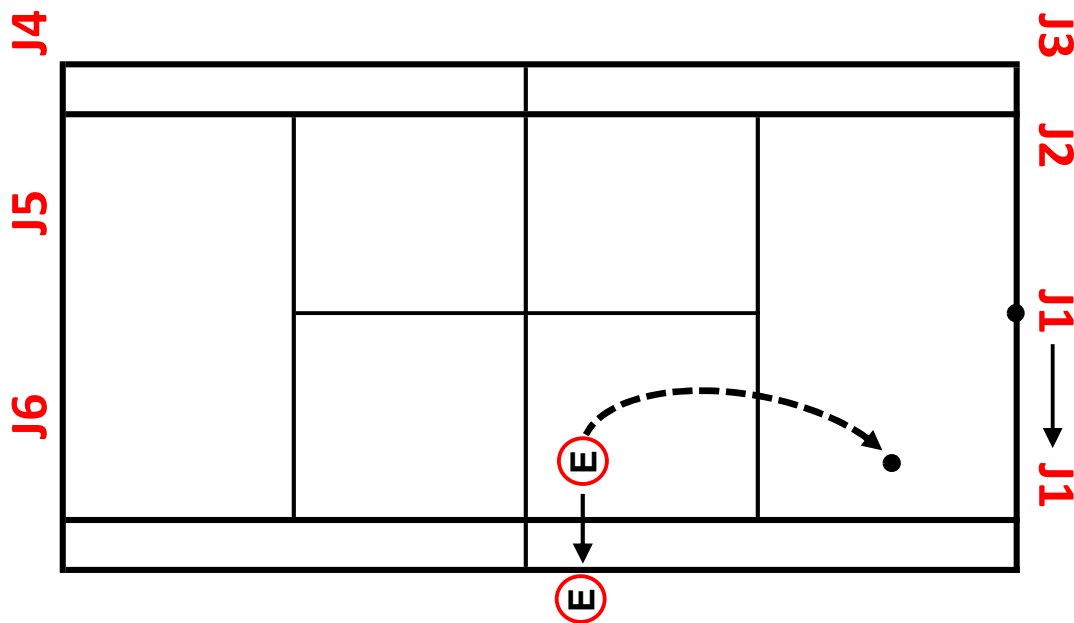


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : Préparer le corps (tourner épaules) et raquette et pousser avec la jambe opposée à la direction de la balle reçue.

EXERCICE



Envoi :

L'enseignant envoie une balle loin à la gauche de J1.

Projection :

En partant de sa position de départ sur la cible au sol (au centre), J1 retourne la balle et J1-J2 jouent le point face à J5-J6.

Mobilité :

À la fin du point, J2 prend la place de J1, J3 remplace J2 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.

Système de pointage :

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

Rotation :

Changer les rôles après 5 minutes. Après 10 minutes, changer les équipes.