

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

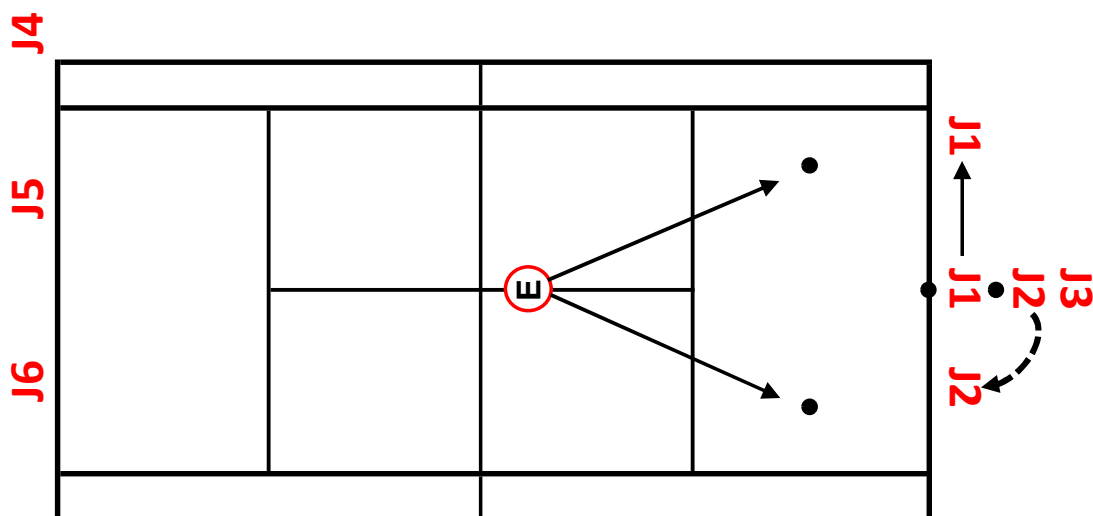


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à la droite ou à la gauche**

**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**



<b>Envoi :</b>	L'enseignant envoie une balle loin à la droite ou à la gauche de J1.
<b>Projection :</b>	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.
<b>Mobilité :</b>	<p>Pour jouer le point, J2 doit aller du côté opposé de la balle reçue de J1. Donc, si J1 reçoit une balle à droite, J2 devra aller du côté gauche.</p> <p>À la fin du point, J2 prend la place de J1, J3 remplace J2 et J1 remplace J3 à l'arrière de la rangée. Même chose pour J4, J5 et J6. Donc, J4 remplace J5, J5 remplace J6 et J6 ira remplacer J4 dans la zone d'attente.</p>
<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.