

**ADAPTATION, apprendre à mieux réagir face à une balle longue ou courte afin d'améliorer la régularité**

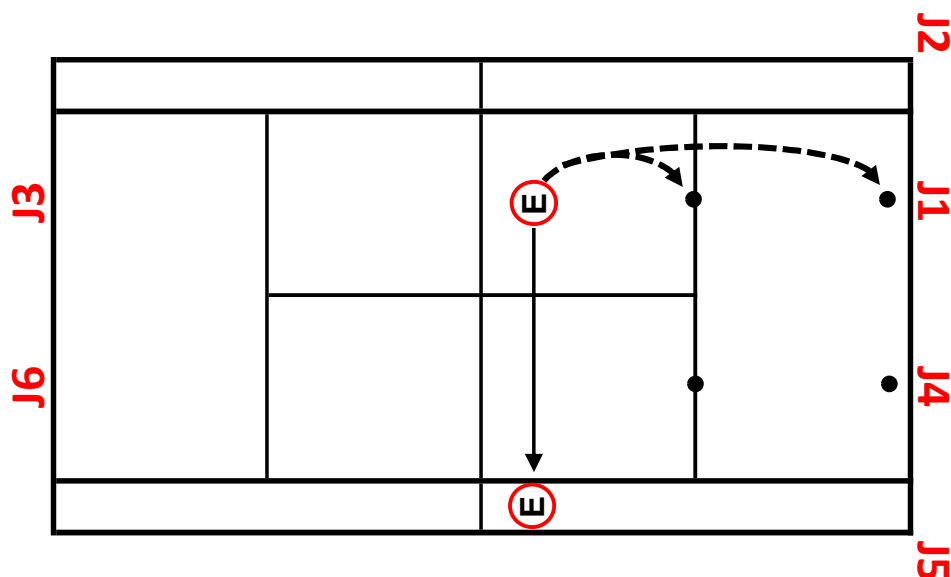


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

**Synthèse :** *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette, avancer ou reculer de côté et frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

### EXERCICE



**Envoi :**

L'enseignant envoie une balle courte ou longue au coup droit de J1. À la fin du point, l'enseignant fera l'envoi à J4.

**Projection :**

J1 retourne la balle et J1-J4 jouent le point face à J3-J6. Si J1 reçoit une balle courte, J1-J4 doivent avancer au filet.

**Mobilité :**

Suite à la séquence des 2 points disputés (l'envoi à J1 et l'envoi à J4), J1-J4 laissent la place à J2-J5.

**Système de pointage :**

L'équipe qui remporte une séquence de 2 points consécutifs va remplacer l'équipe seule.

**Rotation :**

Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers.

**Considérations (au besoin) :**

- lors d'une réception d'une balle courte ou longue, rappeler aux élèves l'importance de frapper la balle dans la zone de confort.