

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

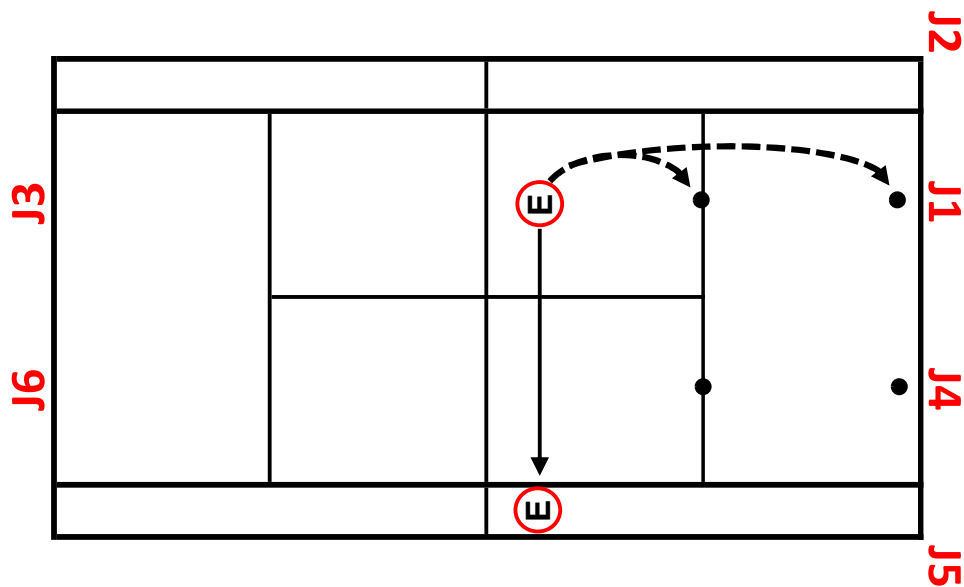


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers

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 ou au revers 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 afin de jouer le point.
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.

Considérations (au besoin) :	<ul style="list-style-type: none"> lors d'une réception d'une balle courte ou longue, rappeler aux élèves l'importance de frapper la balle dans la zone de confort.
-------------------------------------	--