

**OPPOSITION, attaquer l'adversaire
en le faisant bouger avant-arrière**

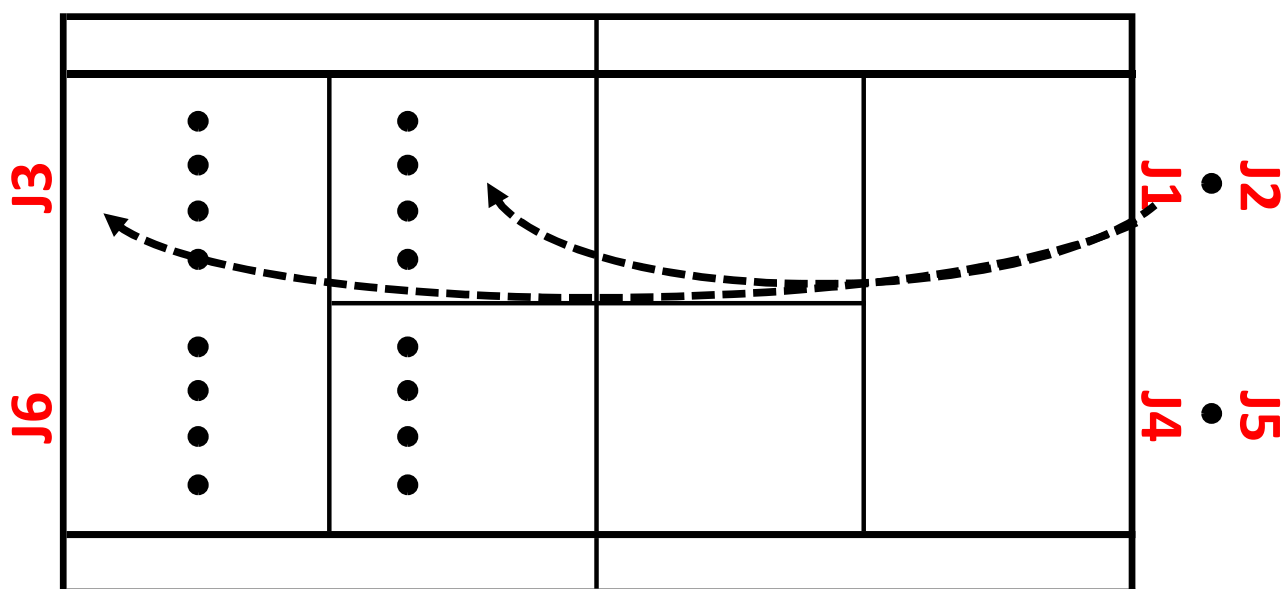


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Maintenir une balle arquée et trouver la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.*

EXERCICE



Envoi :

En position coup droit, J1 envoie (droit devant) une balle courte (amorti) ou longue à J3. À la fin du point, la mise en jeu sera faite par J4 en direction de J6.

Projection :

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

Mobilité :

Suite à la séquence des 2 points disputés (l'envoi de J1 et l'envoi de 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, la mise en jeu se fera à partir du revers.