

**OPPOSITION, contrôler la direction de la balle  
afin de dominer l'adversaire en le faisant bouger latéralement**

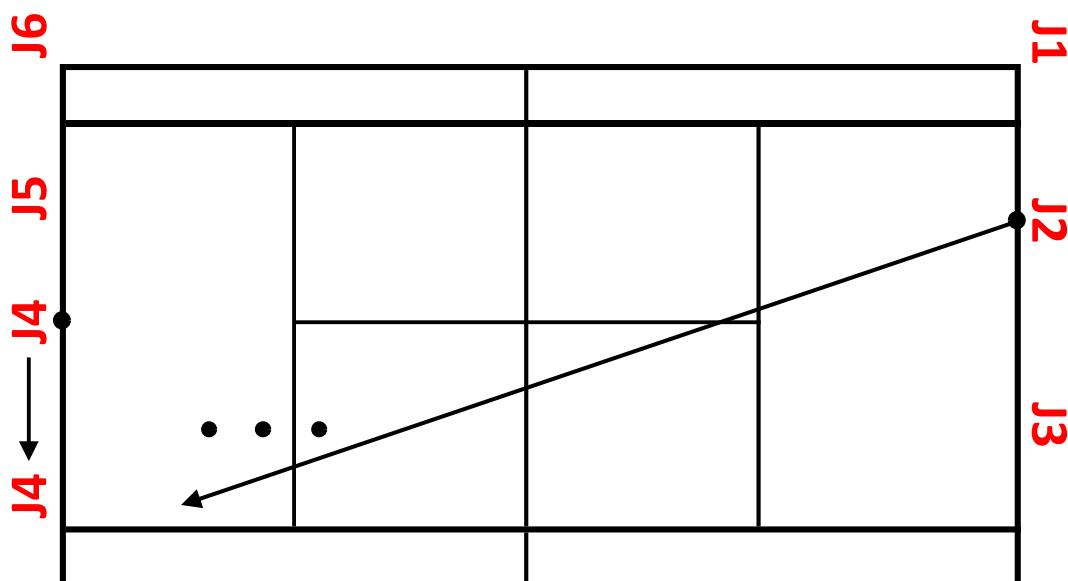


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**Synthèse :** *Placer les pieds et les épaules en direction de la cible et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).*

**EXERCICE**



**Envoi :** En position de coup droit, J2 envoie une balle dans la zone de la cible loin à la droite J4.

**Projection :** En partant de sa position de départ sur sa cible au sol, J4 se déplace, retourne la balle et J4-J5 jouent le point face à J2-J3.

**Mobilité :** J4 doit attendre la frappe de J2 avant de se déplacer vers la balle. À la fin du point, J1 prend la place de J2, J2 remplace J3 et J3 va dans la zone d'attente remplacer J1. Même chose pour J4, J5 et J6. Donc, J6 prend la place de J5, J5 remplace J4 et J4 va dans la zone d'attente remplacer J6.

**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.