

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

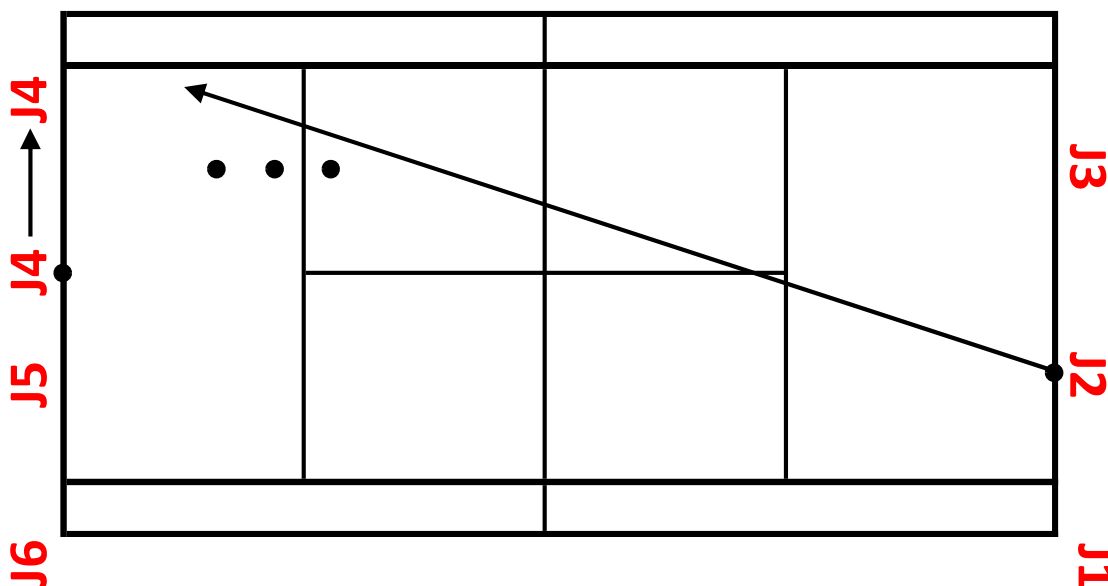


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Revers

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 du revers, J2 envoie une balle vers la cible loin à la gauche de 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 :	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.