

**OPPOSITION, dominer l'adversaire  
en jouant profondément dans le terrain**

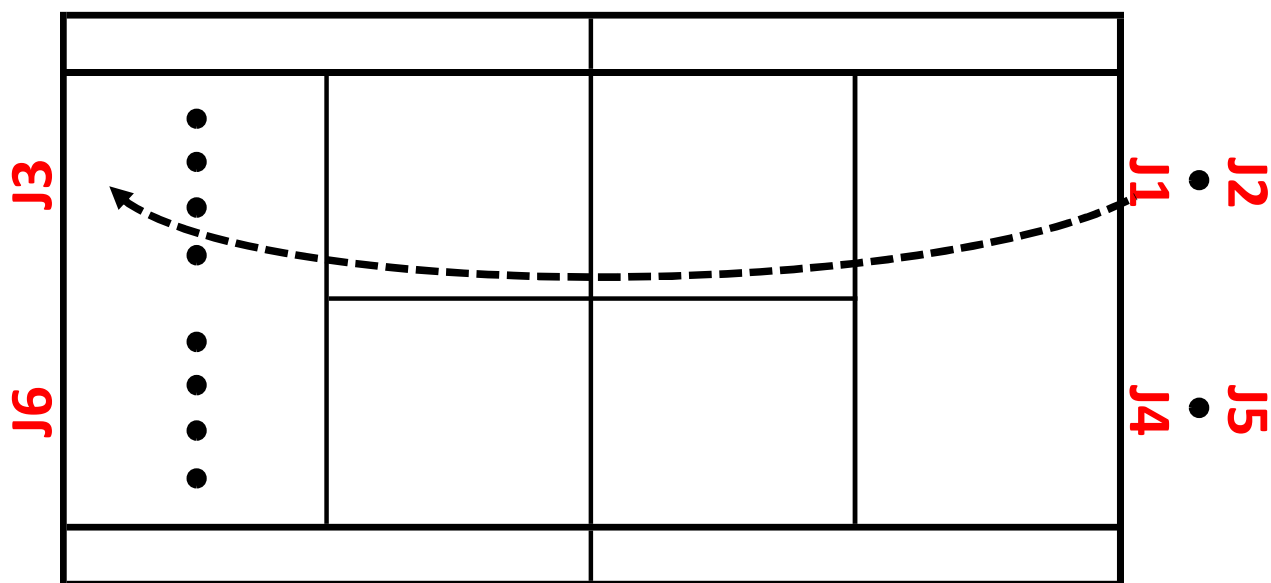


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers**

### 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 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.

**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.