

**TACTIQUE, attaquer des balles courtes  
en variant la distance de la balle**

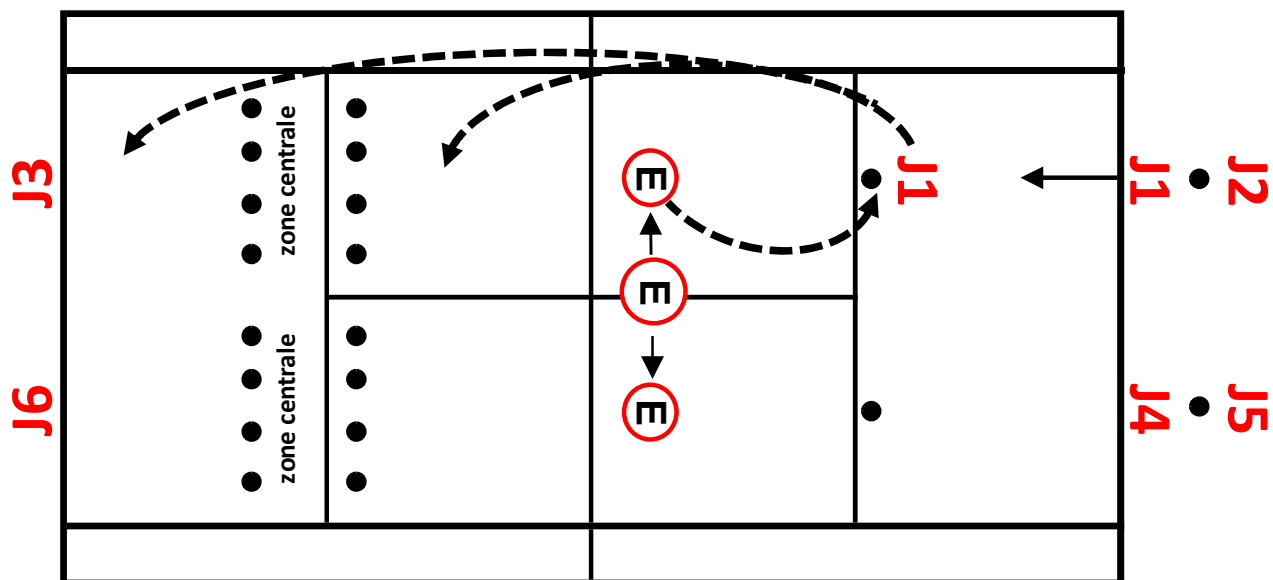


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**Synthèse :** *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette, avancer de côté et ajuster la vitesse de raquette selon la distance désirée.*

**EXERCICE**



**Envoi :**

L'enseignant envoie une balle courte au coup droit de J1. Suite à l'envoi à J1, l'enseignant fera un envoi à J4.

**Projection :**

J1 retourne la balle à l'extérieur de la zone centrale et joue le point face à J3.

**Mobilité :**

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit frapper la balle (1<sup>re</sup> balle reçue) à l'extérieur de la zone centrale. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.

**Système de pointage :**

Le premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points va remplacer J3.

**Rotation :**

Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers.