

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

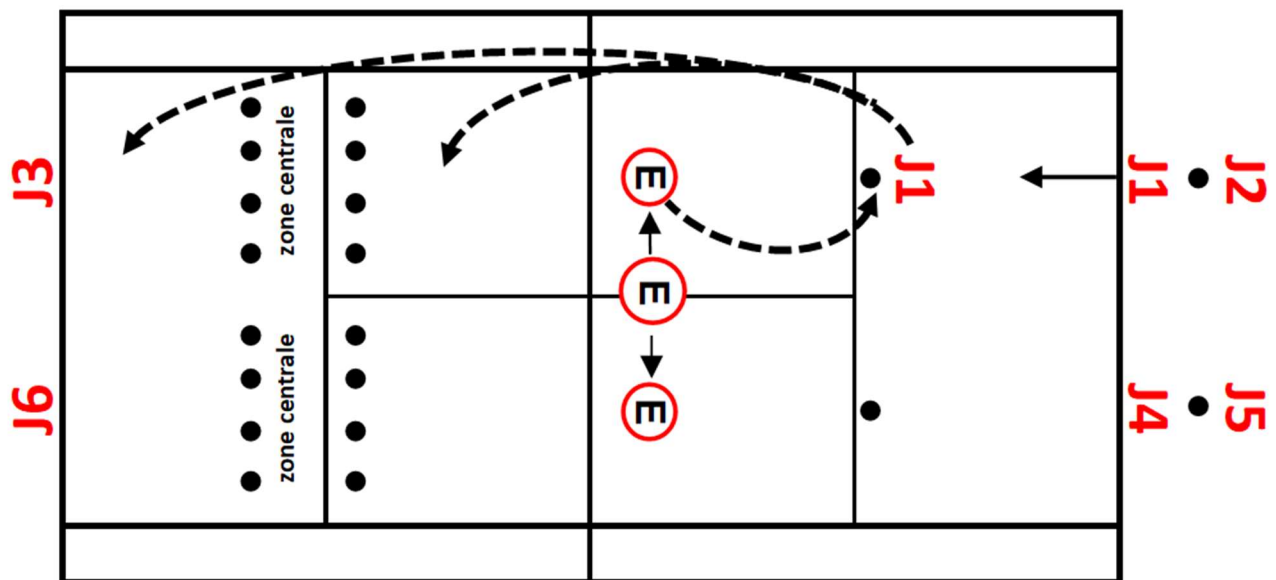


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette, avancer de côté et ajuster la frappe selon le coup désiré.*

EXERCICE



Envoi :

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

Projection :

J1 retourne la balle à l'extérieur du beigne et joue le point face à J3.

Mobilité :

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit frapper la balle (1^{re} 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, changer les trios.