

TACTIQUE, bien attaquer ou se défendre face à des balles de différentes distances

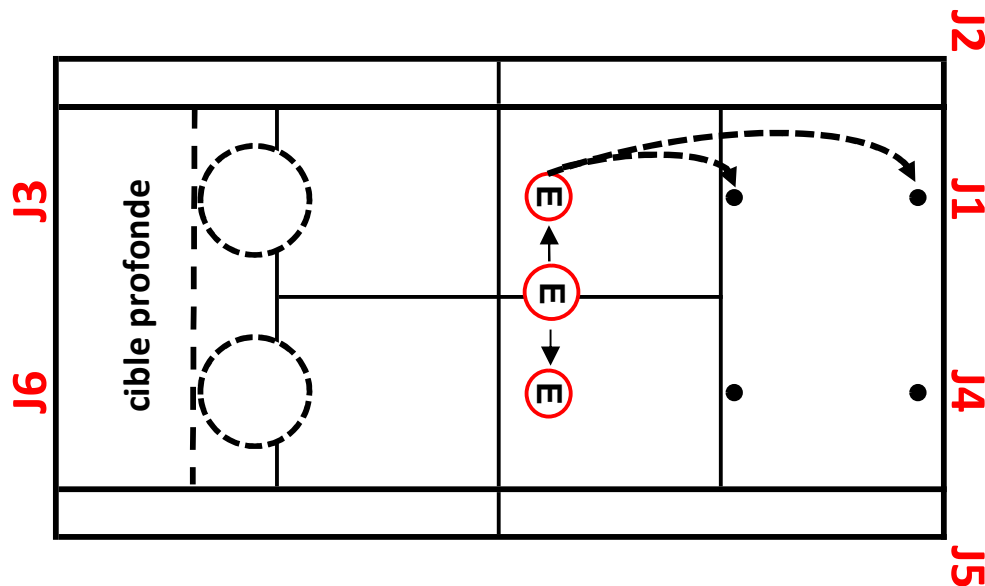


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Balle longue = balle rouge (défensive, remettre en jeu profondément).
Balle courte = balle verte (attaquer, faire bouger l'adversaire).*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle courte ou longue au coup droit ou au 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 (si balle courte) ou remettre en jeu profondément (si balle longue) et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (selon la balle reçue) frapper la balle (1 ^{re} balle reçue) à l'intérieur de la bonne cible. 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.