

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

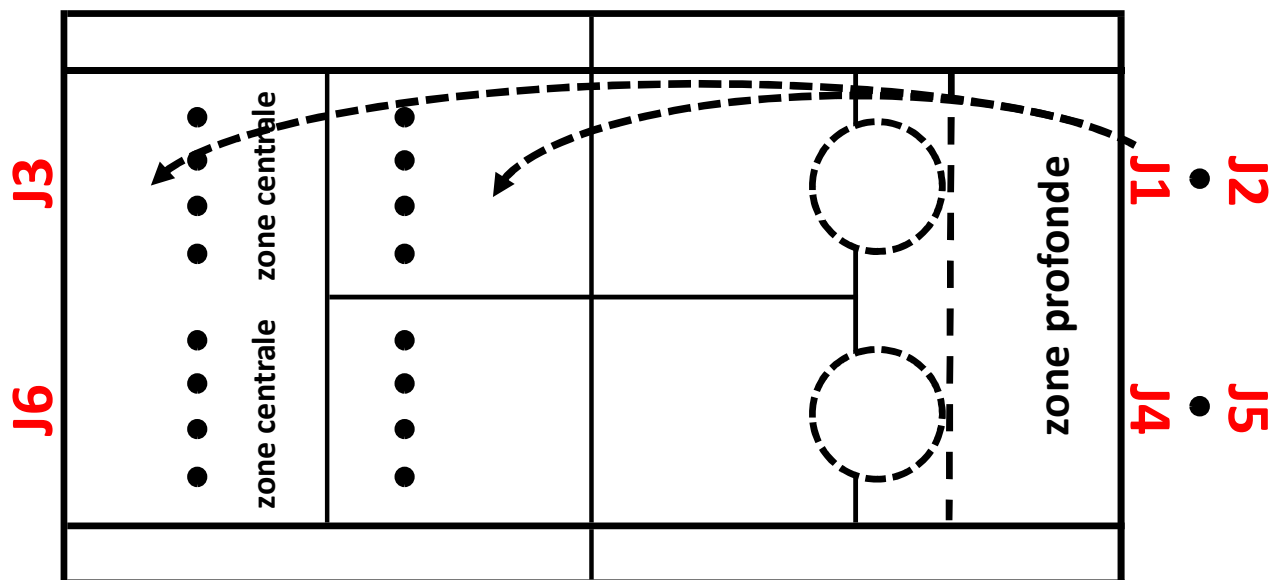


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

### EXERCICE



**Envoi :**

En position de coup droit, J1 envoie une balle courte ou longue en direction de J3. J4 fera de même en direction de J6.

**Projection :**

J3 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 J1.

**Mobilité :**

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit faire sa mise en jeu à l'extérieur de la zone centrale et J3 doit (selon la balle reçue) frapper la balle (1<sup>re</sup> 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, les envois se feront à partir du revers.