

TACTIQUE, bien attaquer ou se défendre face à des balles éloignées (balles loin à la droite, balle loin à la gauche)

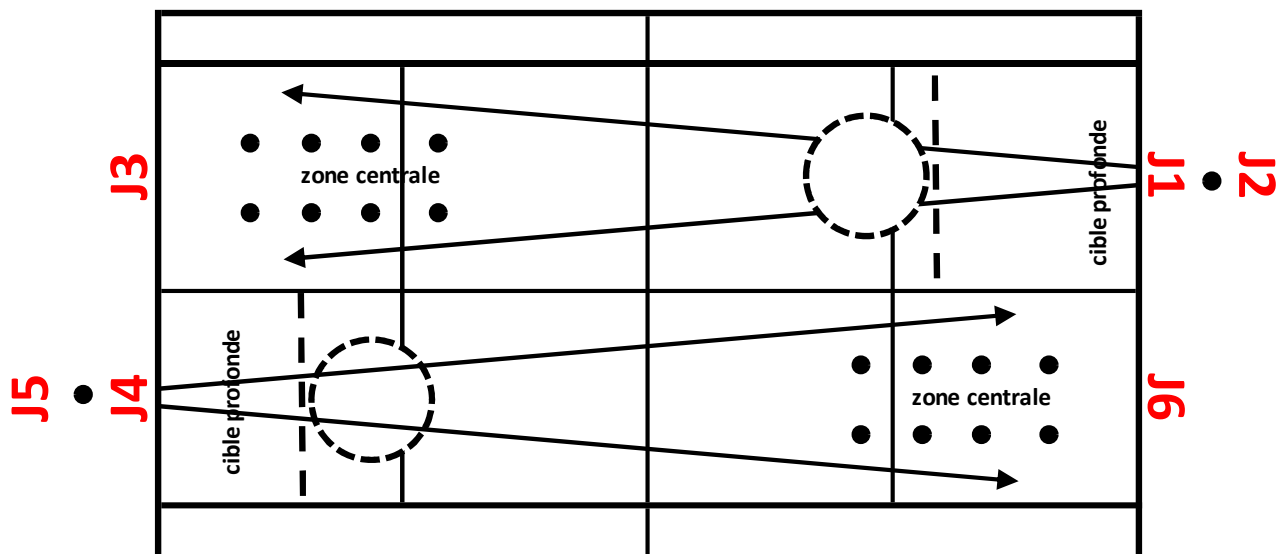


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

EXERCICE



Envoi : En position de coup droit, J1 envoie une balle loin à la droite ou à la gauche de J3. J4 fera de même en direction de J6.

Projection : J3 retourne la balle à l'extérieur du beigne (si balle verte) ou remettre en jeu profondément (si balle rouge) et joue le point face à J1.

Mobilité : Pour avoir le droit de jouer le point, J3 doit identifier la couleur de la balle (selon la balle reçue) et 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, les envois se feront à partir du revers.