

TACTIQUE, sur réception d'une balle éloignée (facile ou difficile), se défendre ou attaquer selon la situation

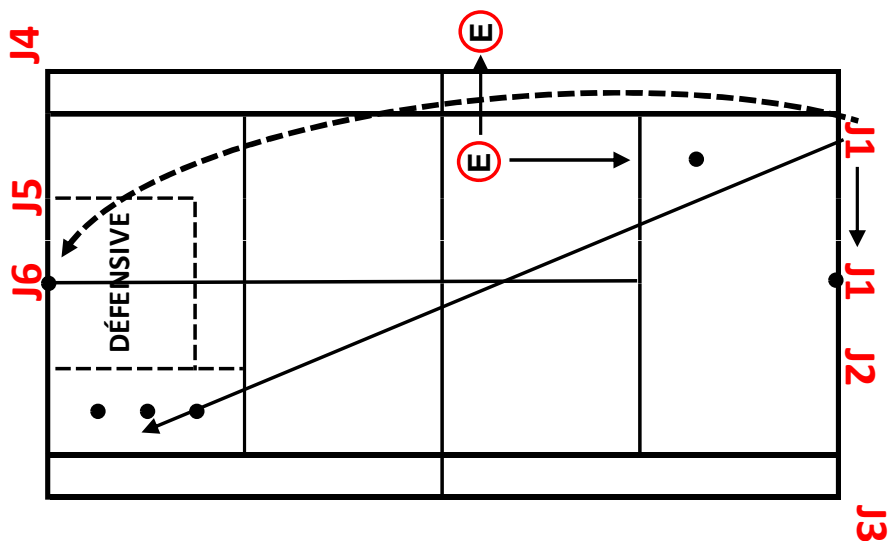


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à la droite

POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

EXERCICE



| | |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Envoi : | L'enseignant envoie une balle (difficile ou facile) loin à la droite de J1. |
| Projection : | En partant de sa position de départ sur la cible au sol (au centre), J1 se déplace, retourne la balle (si balle rouge, remettre en jeu haut, profond au centre et si balle verte rejouer en croisé) et J1-J2 jouent le point face à J5-J6. |
| Mobilité : | Lors de la mise en jeu, J6 doit partir de sa position de départ au centre du terrain. À la fin du point, J3 prend la place de J2, J2 remplace J1 et J1 remplace J3 dans la zone d'attente à l'extérieur du terrain. Même chose pour J4, J5 et J6. Donc, J4 remplace J5, J5 remplace J6 et J6 ira remplacer J4 dans la zone d'attente. |
| Système de pointage : | L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles après 5 minutes. Après 10 minutes, changer les équipes. |