

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

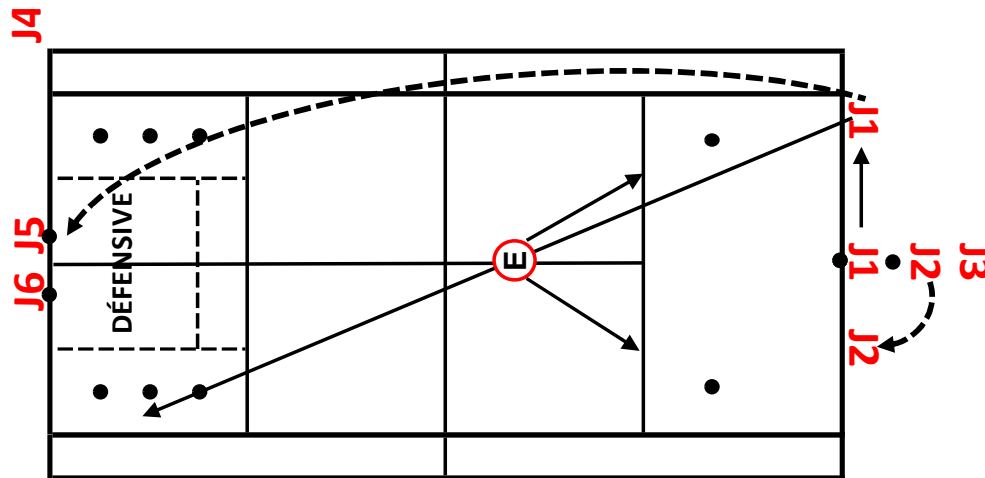


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Balles loin à la droite ou loin à la gauche**

### 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



<b>Envoi :</b>	L'enseignant envoie une balle (difficile ou facile) loin à la droite ou à la gauche de J1.
<b>Projection :</b>	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.
<b>Mobilité :</b>	<p>Suite à la mise en jeu en direction de J1, J2 doit aller du côté opposé de la balle reçue à J1. Donc, si J1 reçoit une balle vers sa droite, J2 ira du côté gauche afin de disputer le point.</p> <p>À la fin du point, J2 prend la place de J1, J3 remplace J2 et J1 remplace J3 à l'arrière de la rangée. Même chose pour J4, J5 et J6. Donc, J4 remplace J5, J5 remplace J6 et J6 ira remplacer J4 dans la zone d'attente.</p>
<b>Système de pointage :</b>	L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
<b>Rotation :</b>	Changer les rôles après 5 minutes. Après 10 minutes, changer les équipes.