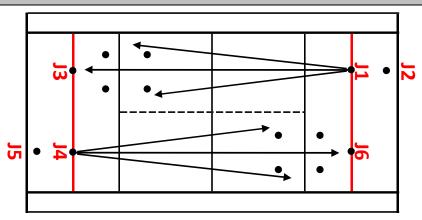
OPPOSITION, contrôle de la distance et de la direction afin de faire bouger l'adversaire



TEMPS: 15 minutes (ABM) - Revers

	·	, ,	
POINTS D'ENSEIGNEMENT			
A) Préparation :		forme en C.	
B) La Frappe :		 distance: maintenir la balle arquée (hauteur) et trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'atteindre la distance recherchée; direction: corridor de frappe. 	
Synthèse :		ajuster la frappe selon la cible recherchée. r la bonne vitesse de raquette. or de frappe.	

EXERCICE



Envoi :	En position revers, J1 fait la mise en jeu à l'extérieur de la zone centrale (cible en forme de carré) en direction de J3.
Projection :	En partant en position d'attente, J3 retourne la balle et joue le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit frapper la 1 ^{re} balle à l'extérieur de la zone centrale.
	À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
	Option : vous pouvez demander aux élèves d'aller toucher à leur cible de replacement (avec pieds) entre chaque coup dans la dispute du point.
Système de pointage :	Le joueur entre J1 et J2 qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	 lors de la mise en jeu, assurez-vous que les élèves frappent la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact.