

Fiche Défense courte & longue

Défense courte et longue sur volants piqués

1 **lanceur** de volants, en position surélevée, volants piqués à la main à droite et à gauche

1 **joueur A à l'exercice** en défense courte ou longue sur 4 zones cible, déplacement en fente latérale

2 séries de 20 volants, 15/20 dans zones cible, puis changement de rôle

Défense courte et longue sur smash

1 **serveur** de volants, services longs consécutifs

2 **joueurs à l'exercice**, **B** est en attaque et smashe, **A** défend court ou long sur 4 zones cible puis se replace

série de 20 volants, 15/20 dans zones cible, puis changement de rôles

contrainte possible= le serveur annonce la cible à viser pendant le service

