

**COOPÉRATION, améliorer la technique de base du coup droit et revers afin d'améliorer la régularité dans les échanges**

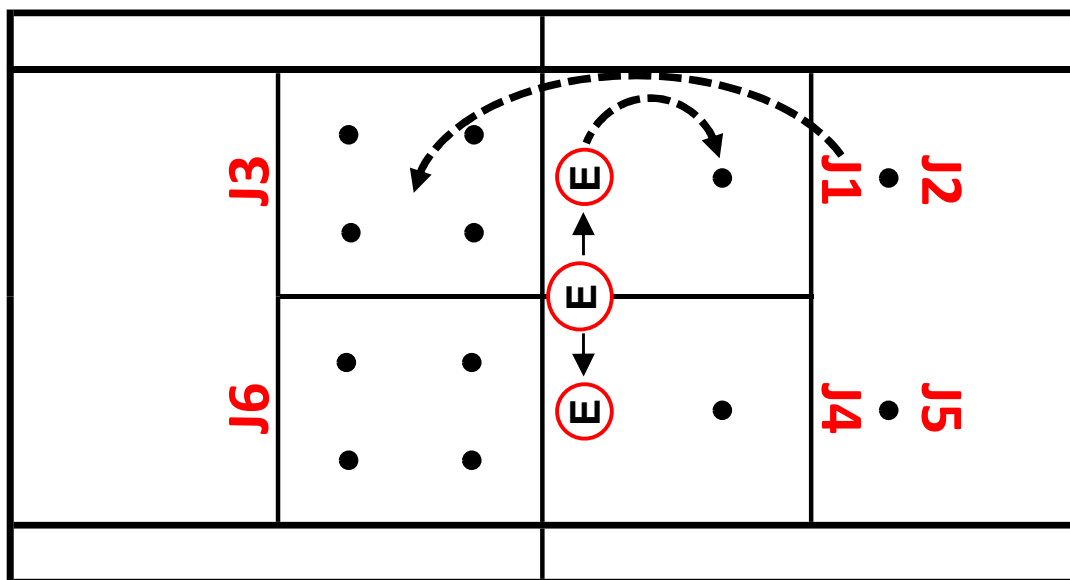


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

**Synthèse :** *Préparer le corps (tourner épaules) et raquette avant le bond de la balle.*

### EXERCICE



**Envoi :**

L'enseignant envoie une balle au coup droit ou au revers de J1. Suite à son envoi en direction de J1, l'enseignant fera de même en direction de J4.

**Projection :**

J1 retourne la balle (droit devant) et il dispute le point face à J3.

**Mobilité :**

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (1<sup>re</sup> balle reçue) préparer le corps (tourner épaules) et la raquette (-1) avant le bond de la balle.

**Système de pointage :**

Le premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points ira remplacer J3.

**Rotation :**

Après 10 minutes, changer les duos.