

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

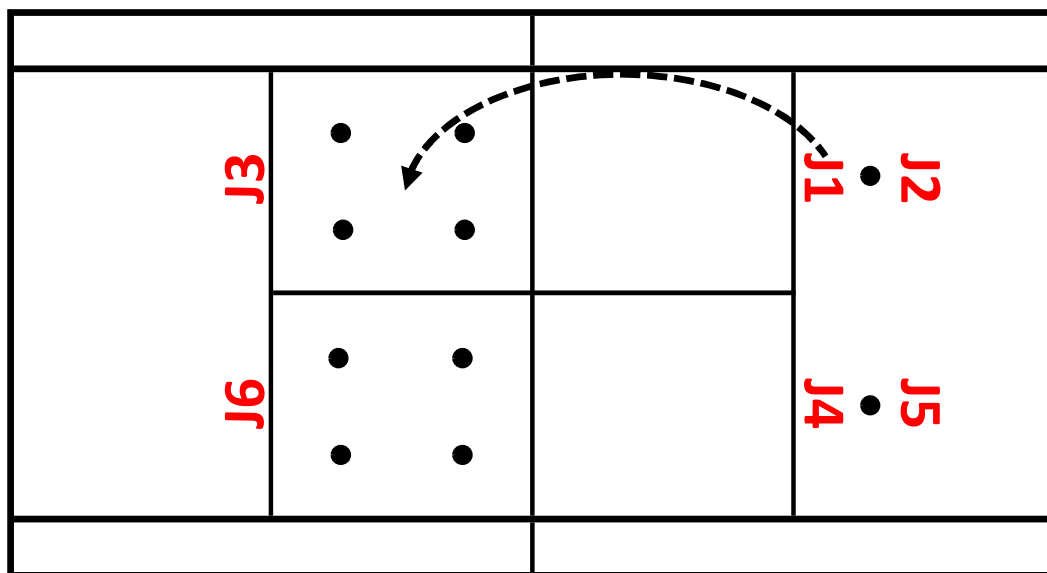


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :

En position de coup droit, J1 envoie une balle arquée en direction de la cible (droit devant). J4 fera de même en direction de J6.

Projection :

J3 retourne la balle et il dispute le point face à J1.

Mobilité :

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit faire la mise en jeu à l'intérieur de la cible au sol et J3 doit (1^{re} balle reçue) frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules).

Système de pointage et rotation :

Le premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points ira remplacer J3. Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers.