

**COOPÉRATION, contrôler la distance de la balle
afin d'améliorer la régularité dans les échanges**

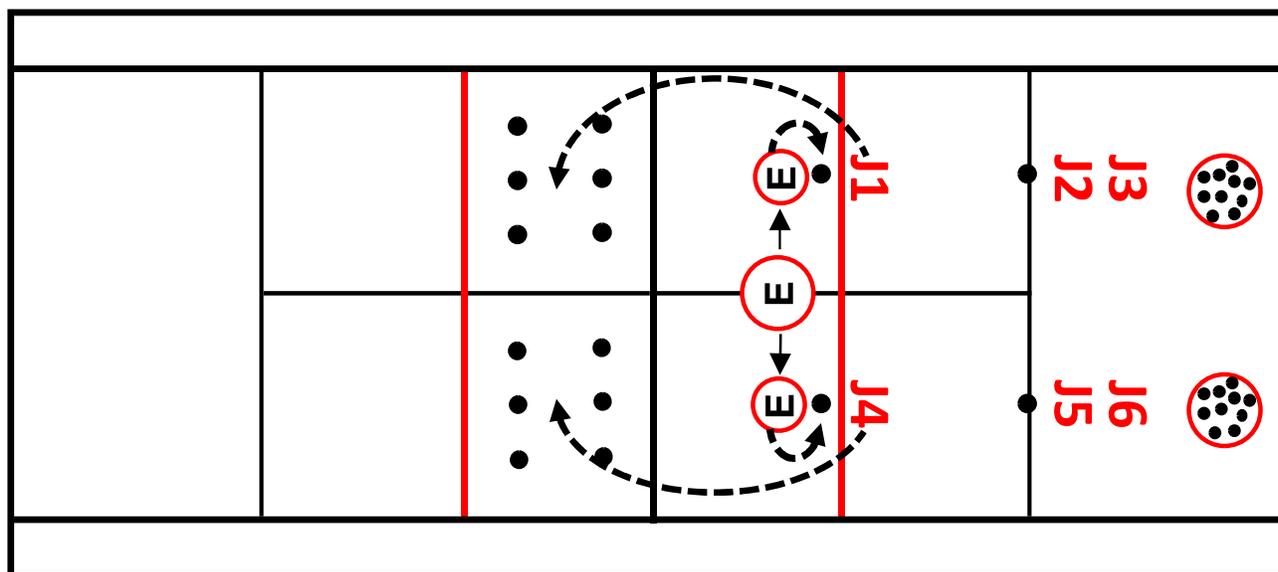


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Maintenir la balle arquée et trouver la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la bonne distance.*

EXERCICE



Envoi :

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

Projection :

J1 retourne la balle à l'intérieur de la cible au sol.

Mobilité :

Si J1 réussit son envoi à l'intérieur de la cible au sol, il doit prendre une nouvelle balle dans le cerceau à l'arrière de sa rangée. S'il manque, il doit retourner chercher sa balle de l'autre côté du filet et revenir à l'arrière de sa rangée.

Système de pointage :

La 1^{re} équipe qui vide le cerceau qui contient 10 balles au début du jeu.

Rotation :

Après 10 minutes, les envois se feront sur le revers et changer les trios.