

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

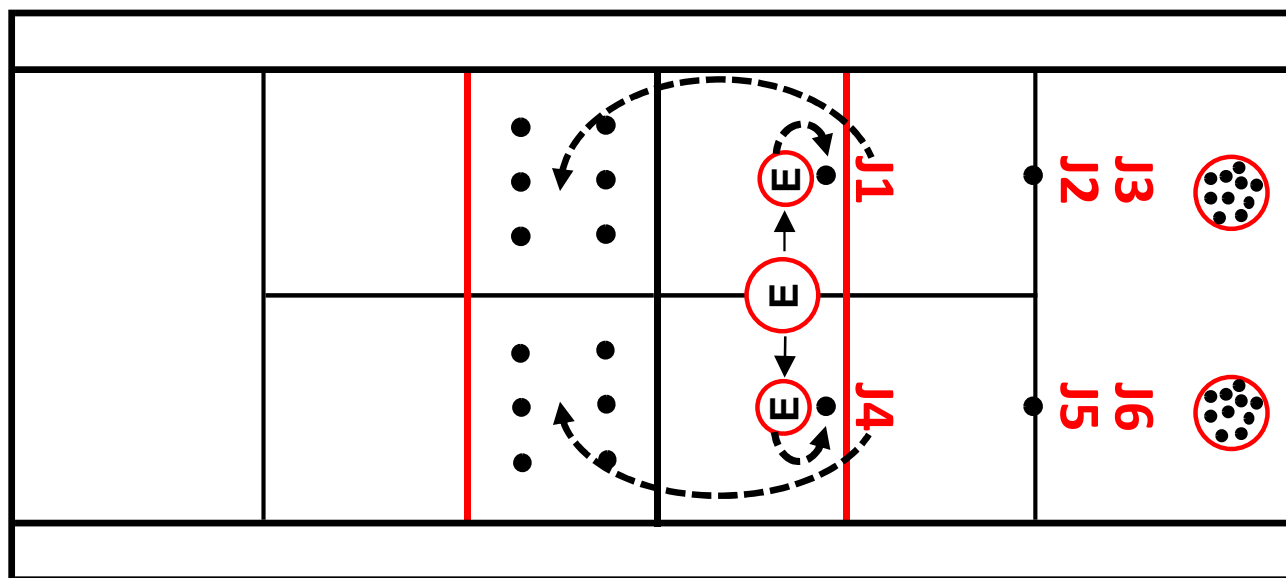


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers**

**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<sup>re</sup> 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.