

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

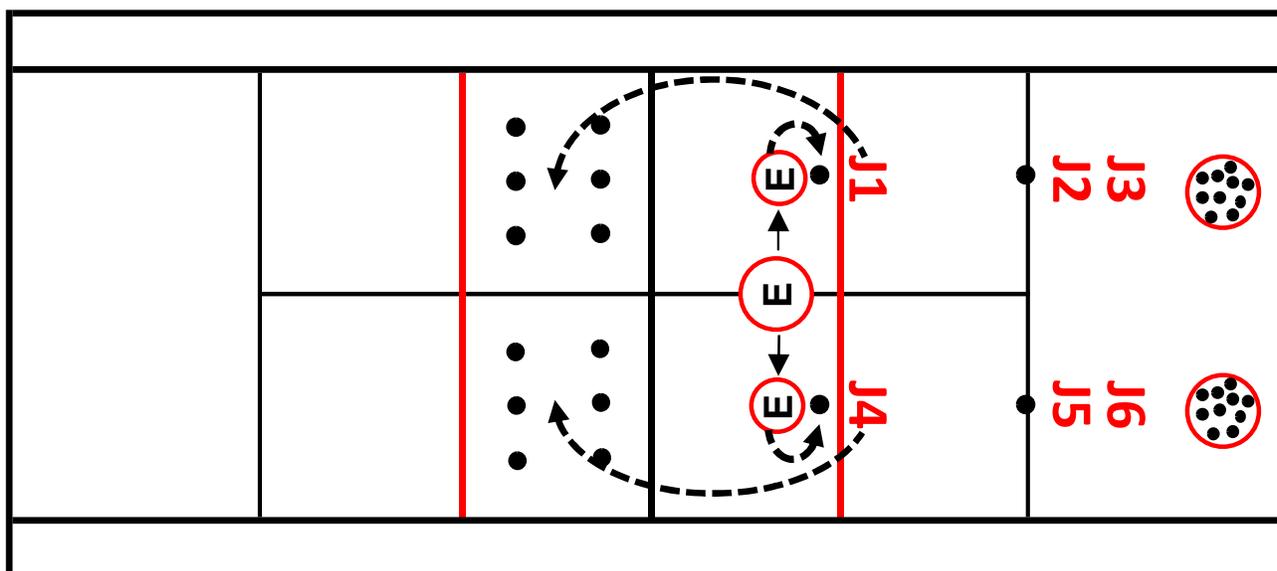


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

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

**EXERCICE**



<b>Envoi :</b>	L'enseignant envoie une balle au coup droit ou au revers de J1. Suite à son envoi à J1, l'enseignant fera de même avec J4.
<b>Projection :</b>	En partant en position d'attente, J1 retourne la balle à l'intérieur de la cible au sol.
<b>Mobilité :</b>	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.
<b>Système de pointage :</b>	La 1 <sup>re</sup> équipe qui vide le cerceau qui contient 10 balles au début du jeu.
<b>Rotation :</b>	Après 10 minutes, changer les trios.