

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

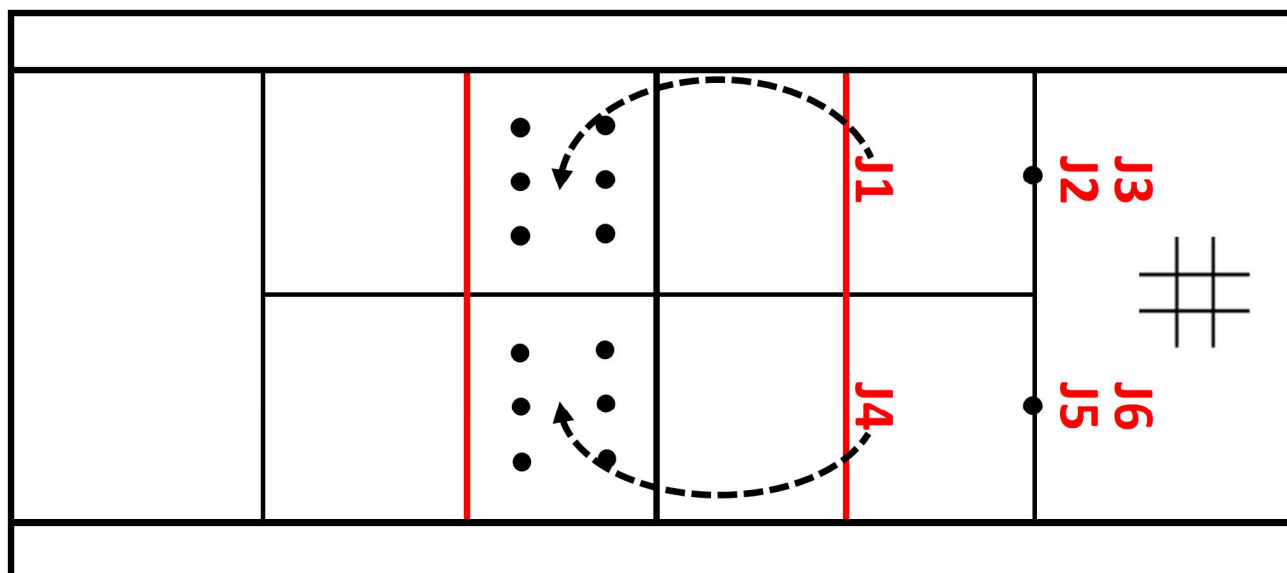


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

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

**EXERCICE**



**Envoi :** En position de coup droit, J1 envoie une balle à l'intérieur de la cible au sol. J4 fait de même. Suite à leur mise en jeu, J1 et J4 laisse la place aux personnes de leur rangée respective.

**Mobilité :** Lorsque les joueurs réussissent leur mise en jeu à l'intérieur de la cible au sol, ils doivent aller déposer une balle dans le quadrillé (jeu tic-tac-to). L'équipe de J1 utilisera des balles rouges et l'équipe de J4 utilisera des balles point orange pour mettre dans le tic-tac-to.

**Système de pointage :** La 1<sup>re</sup> équipe qui remplit son tic-tac-to.

**Rotation :** Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers et changer les trios.