

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

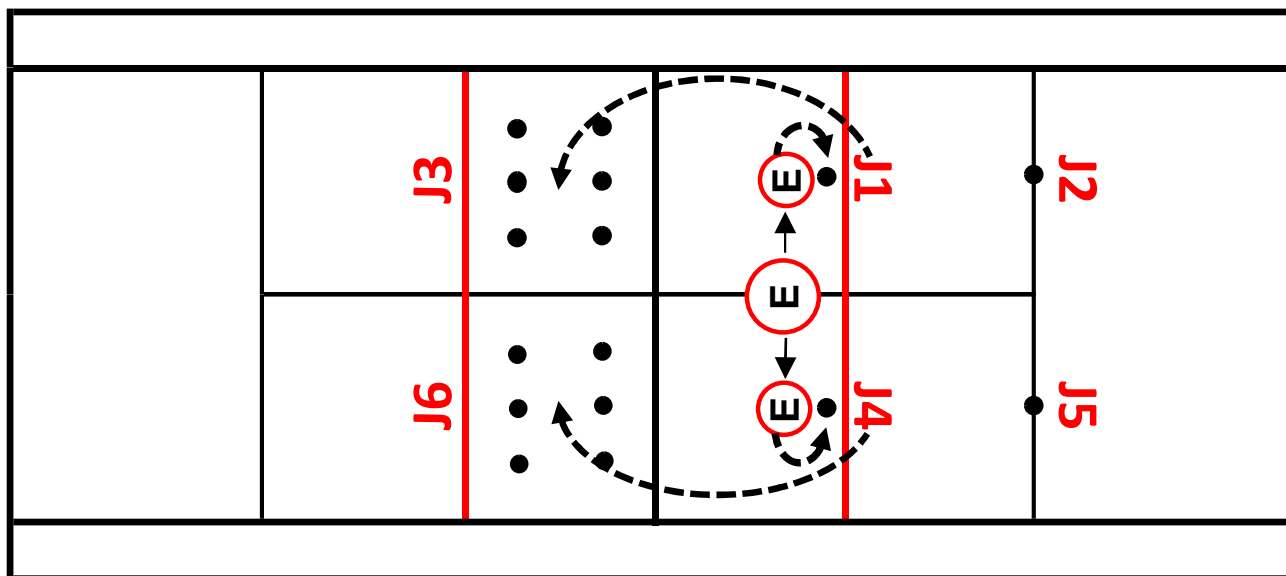


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

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

**EXERCICE**



**Envoi :** L'enseignant envoie une balle au coup droit ou au revers de J1. Suite à l'envoi à J1, l'enseignant fera un envoi à J4.

**Projection :** En partant en position d'attente, J1 retourne la balle à l'intérieur de la cible au sol et J3 doit attraper la balle (après un bond au sol) dans ses mains ou dans un cône.

**Mobilité :** Suite à son coup, J1 doit laisser sa place à J2.

**Système de pointage :** L'équipe récolte 1 point lorsque les joueurs réussissent leur séquence (J1 frapper à l'intérieur de la cible et J3 attraper la balle). Partie de 10 points.

**Rotation :** Après 10 minutes, changer les équipes.