

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

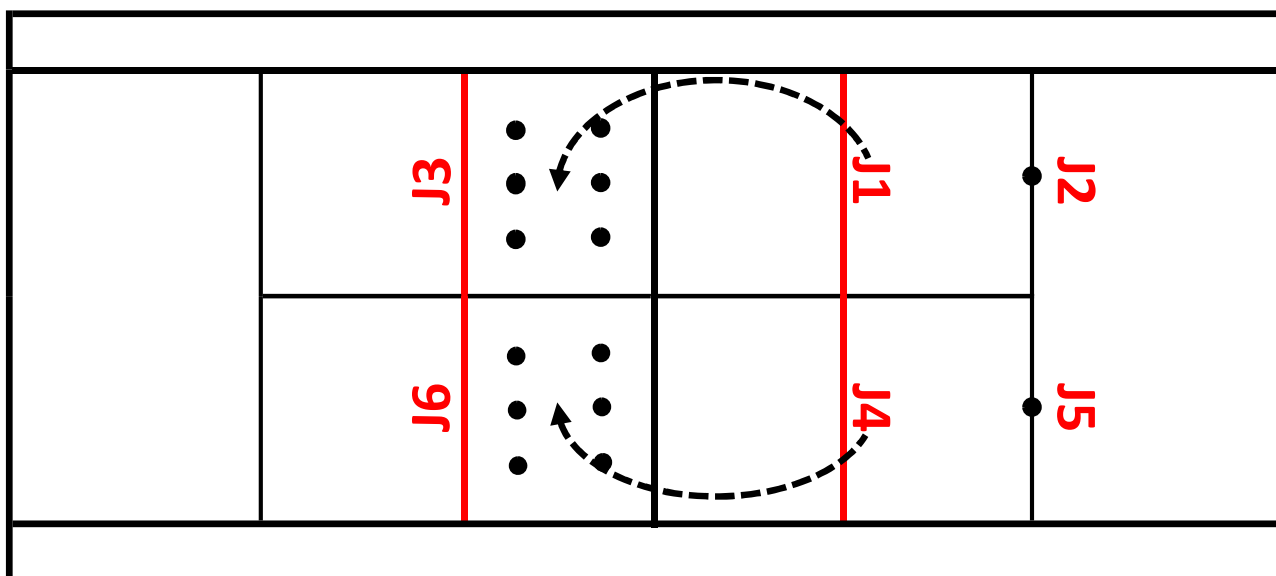


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers**

### 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 en direction de la cible au sol. J4 fait de même en direction de J6.

**Projection :** 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 :** Le trio 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, les envois se feront à partir du revers et changer les trios.