

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

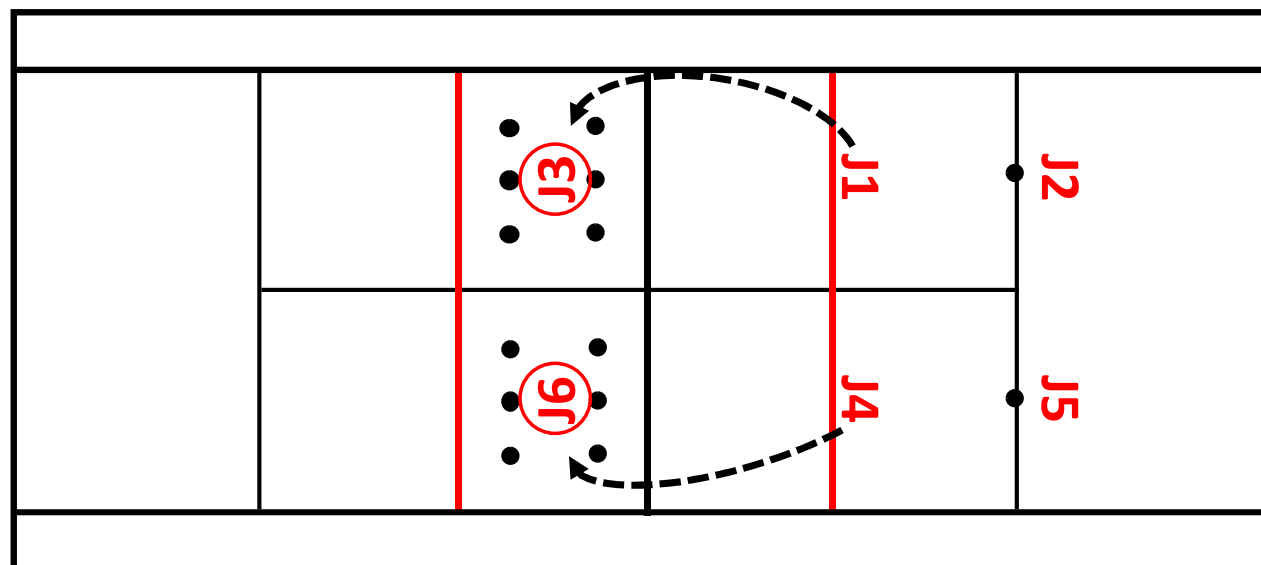


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

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 :

En partant au centre du terrain, J3 doit se déplacer latéralement, laisser bondir la balle 1 fois au sol et faire pénétrer la balle à l'intérieur du cerceau.

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 se déplacer latéralement et faire pénétrer la balle à l'intérieur du cerceau). Partie de 10 points.

Rotation :

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