

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

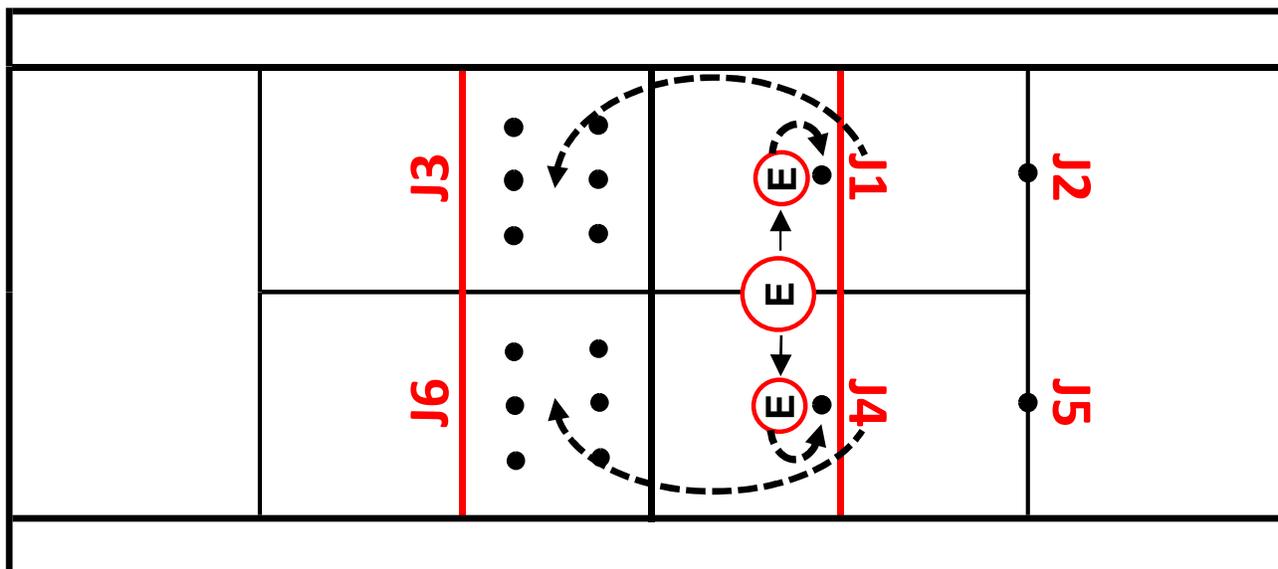


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

**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 l'envoi à J1, l'enseignant fera un envoi à J4.
<b>Projection :</b>	J1 retourne la balle à l'intérieur de la cible au sol et J3 doit freiner la balle, la laisser bondir une fois au sol et l'attraper avec sa main libre.
<b>Mobilité :</b>	Suite à son coup, J1 doit laisser sa place à J2.
<b>Système de pointage :</b>	Le trio récolte 1 point lorsque les joueurs réussissent leur séquence (J1 frapper la balle à l'intérieur de la cible et J3 freiner la balle, laisser bondir la balle une fois au sol et l'attraper avec sa main libre).
<b>Rotation :</b>	Après 10 minutes, changer les équipes.