

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

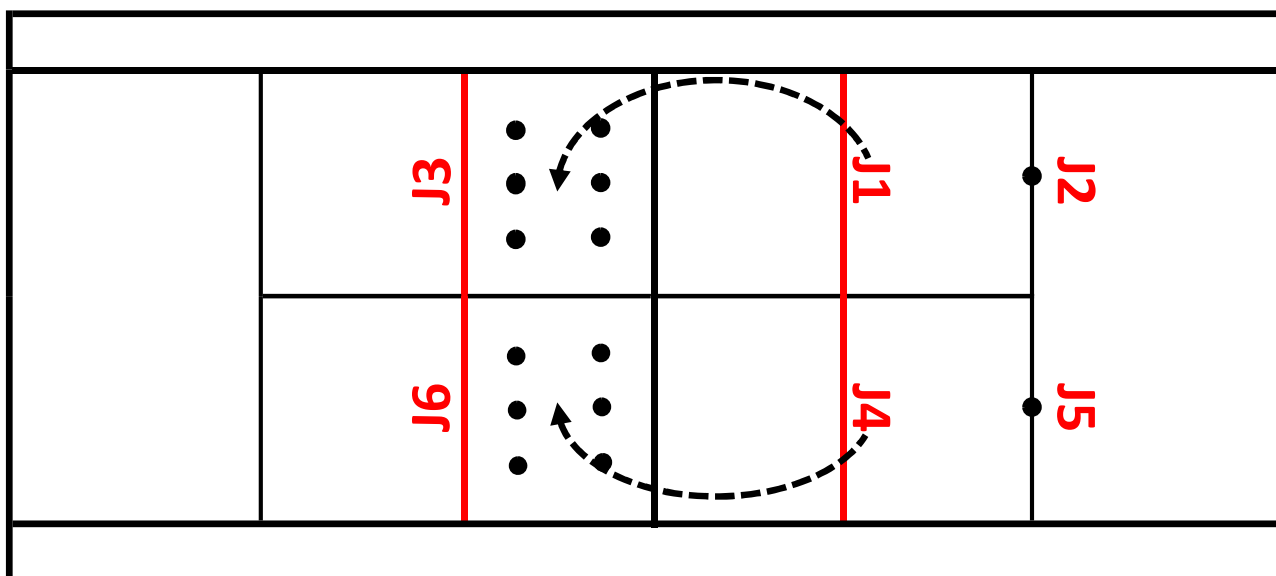


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

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 : | 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 frapper la balle de l'autre côté du filet à l'intérieur du micro-terrain. |
| 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 la balle à l'intérieur de la cible et J3 freiner la balle, laisser bondir la balle une fois au sol et frapper la balle à l'intérieur du micro-terrain). |
| Rotation : | Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers et changer les trios. |