

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

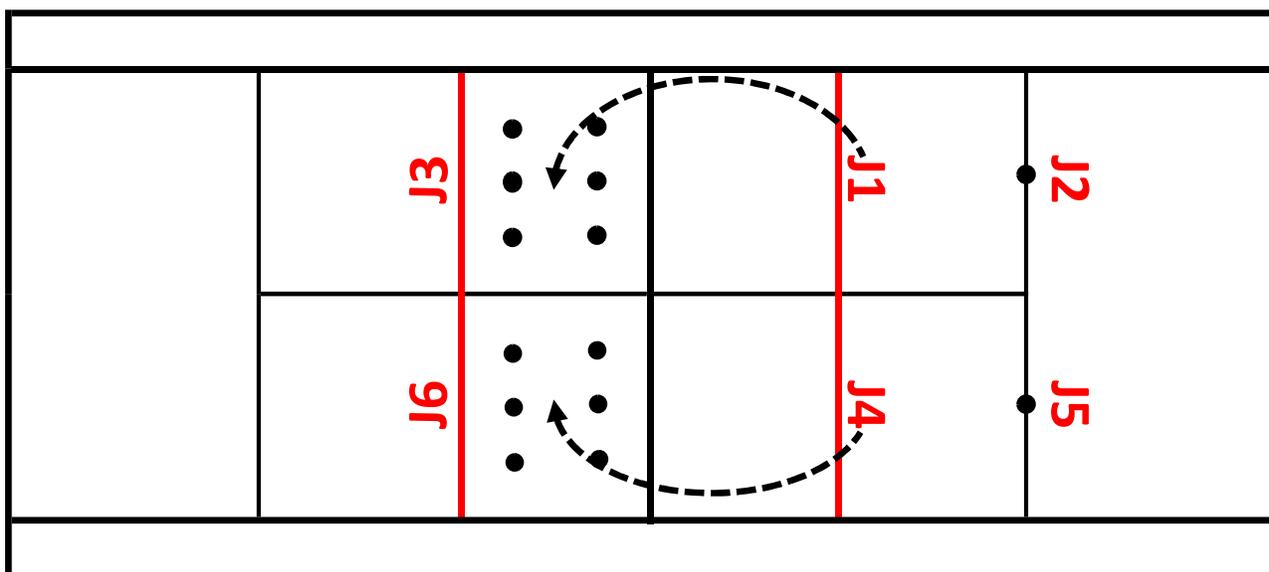


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

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 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 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.