

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

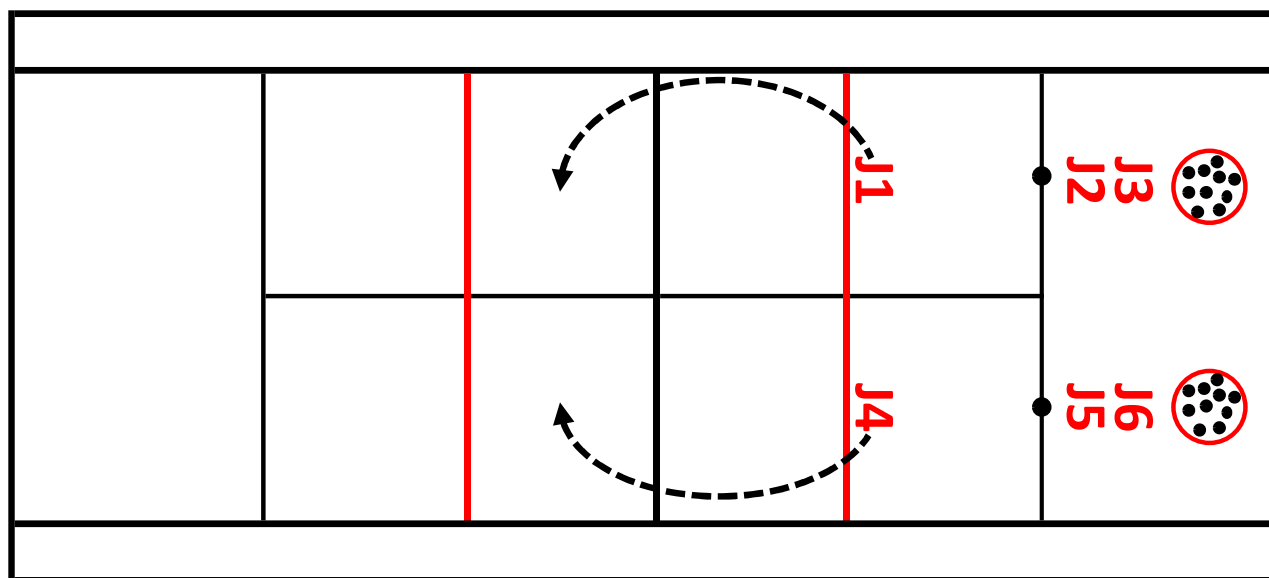


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Préparer la raquette (bonne prise à 0), se positionner et frapper la balle de bas vers le haut.*

EXERCICE



Envoi : En position de coup droit, J1 envoie une balle à l'intérieur de la 2^e fenêtre. J4 fait de même.

Mobilité : Si J1 réussit son envoi à l'intérieur de la 2^e fenêtre, il doit prendre une nouvelle balle dans le cerceau à l'arrière de sa rangée. S'il manque, il doit retourner chercher sa balle de l'autre côté du filet et revenir à l'arrière de sa rangée.

Système de pointage : La 1^{re} équipe qui vide le cerceau qui contient 10 balles au début du jeu.

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