

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

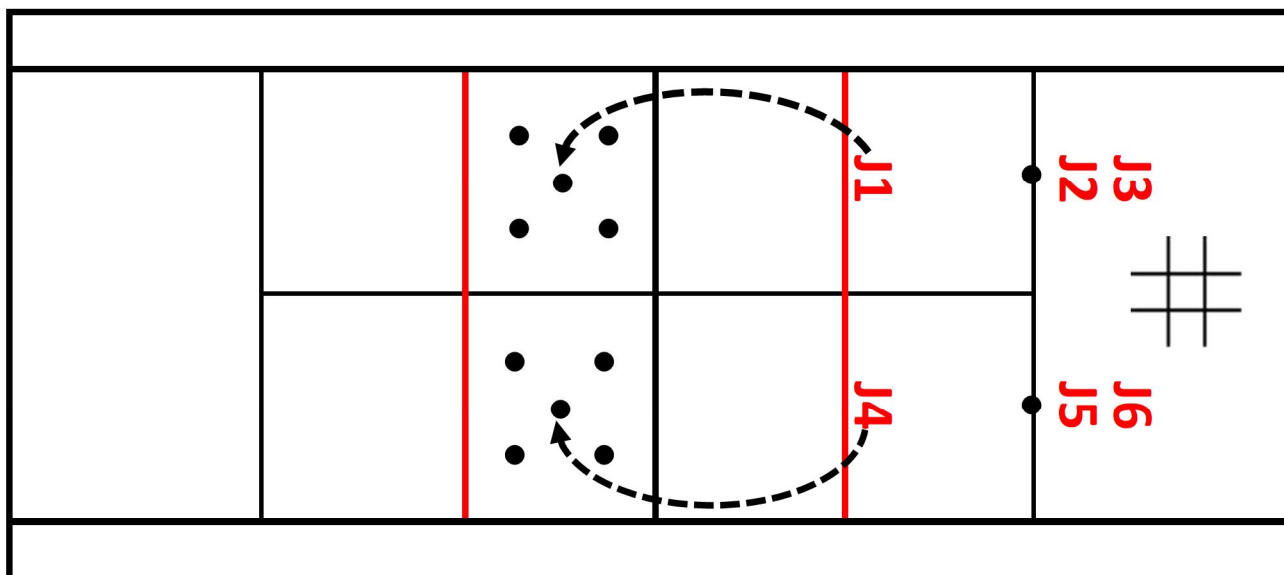


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

EXERCICE



<p>Envoi :</p>	<p>En position de coup droit, J1 envoie une balle à l'intérieur de la 2^e fenêtre en direction de la cible au sol. J4 fait de même. Suite à leur mise en jeu, J1 et J4 laisse la place aux personnes de leur rangée respective.</p>
<p>Mobilité :</p>	<p>Lorsque les joueurs réussissent leur mise en jeu à l'intérieur de la 2^e fenêtre, ils doivent aller déposer une balle dans le quadrillé (jeu tic-tac-to). L'équipe de J1 utilisera des balles rouges et l'équipe de J4 utilisera des balles point orange pour mettre dans le tic-tac-to.</p>
<p>Système de pointage :</p>	<p>La 1^{re} équipe qui remplit son tic-tac-to.</p>
<p>Rotation :</p>	<p>Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers et changer les trios.</p>