

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

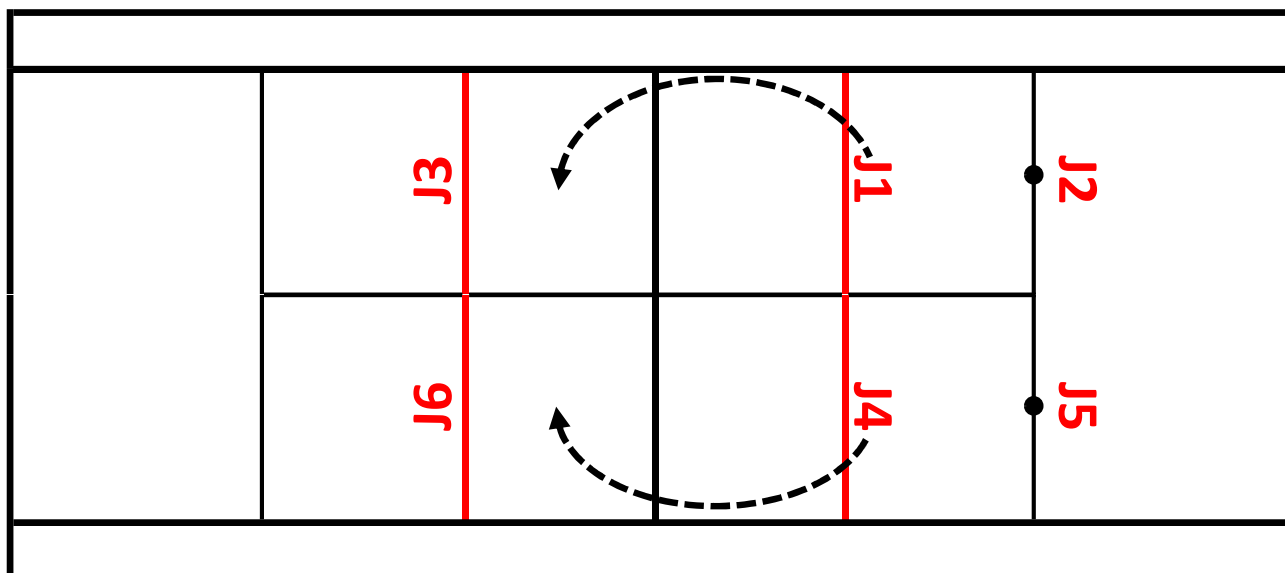


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

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 en direction de la 2 ^e fenêtre. J4 fait de même en direction de J6.
Projection :	J1 retourne la balle à l'intérieur de la 2 ^e fenêtre et J3 doit freiner la balle, la laisser bondir une fois au sol et l'attraper avec sa main libre.
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 2 ^e fenêtre et J3 freiner la balle, laisser bondir la balle une fois au sol et l'attraper avec sa main libre).
Rotation :	Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers et changera les trios.