

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

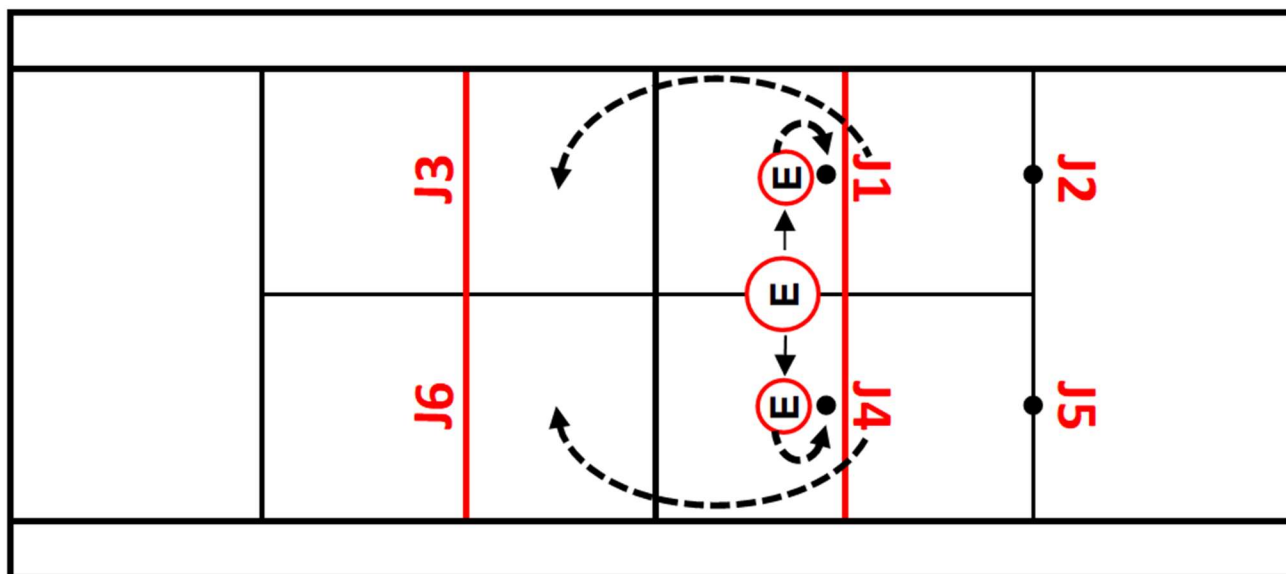


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

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

**EXERCICE**



<b>Envoi :</b>	L'enseignant envoie une balle au coup droit ou au revers de J1. Suite à l'envoi à J1, l'enseignant fera un envoi à J4.
<b>Projection :</b>	J1 retourne la balle à l'intérieur de la 2 <sup>e</sup> fenêtre 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.
<b>Mobilité :</b>	Suite à son coup, J1 doit laisser sa place à J2.
<b>Système de pointage :</b>	Le trio récolte 1 point lorsque les joueurs réussissent leur séquence (J1 frapper la balle à l'intérieur de la 2 <sup>e</sup> fenêtre et J3 freiner la balle, laisser bondir la balle une fois au sol et frapper la balle à l'intérieur du micro-terrain).
<b>Rotation :</b>	Après 10 minutes, changer les trios.