

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

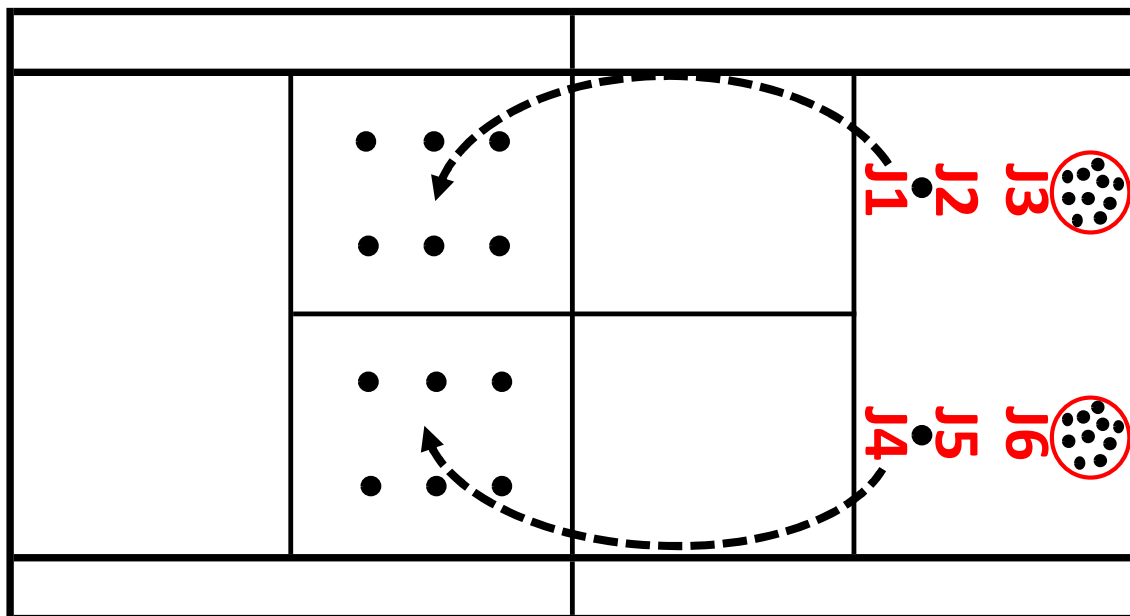


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**Synthèse :** *Placer pieds et épaules en direction de la cible et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).*

**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 la cible droit devant.

**Mobilité :**

Si J1 réussit son envoi à l'intérieur de la cible au sol, 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<sup>re</sup> 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.