

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

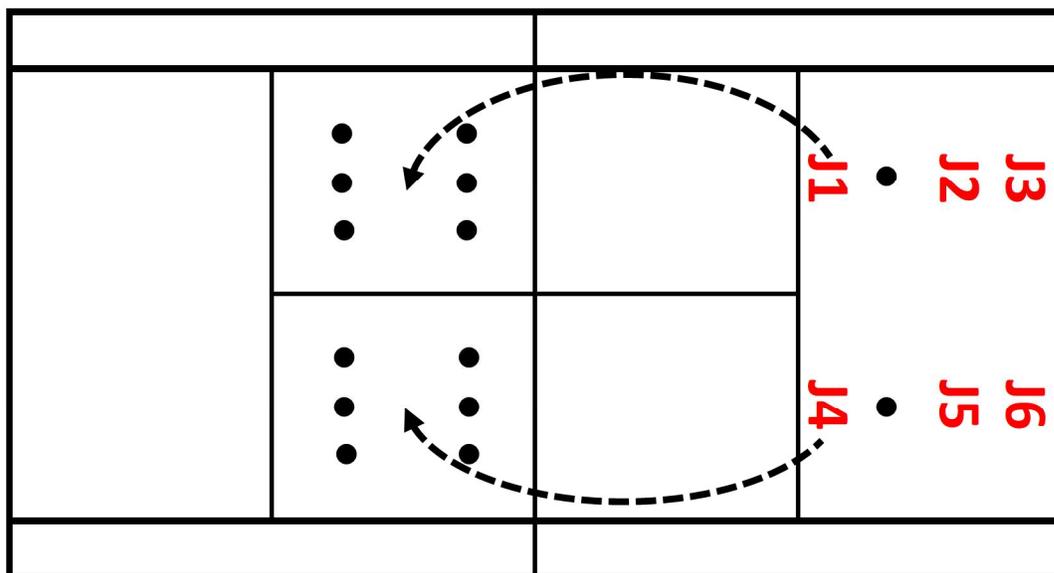


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Maintenir la balle arquée et trouver la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la bonne distance.*

EXERCICE



Envoi :

En position de coup droit, J1 envoie une balle à l'intérieur 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.

Mobilité :

Lorsque les joueurs réussissent leur mise en jeu à l'intérieur de la cible au sol, 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.

Système de pointage :

La 1^{re} équipe qui remplit son tic-tac-to.

Rotation :

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