

**COOPÉRATION, améliorer la technique de base du coup droit et revers afin d'améliorer la régularité dans les échanges**

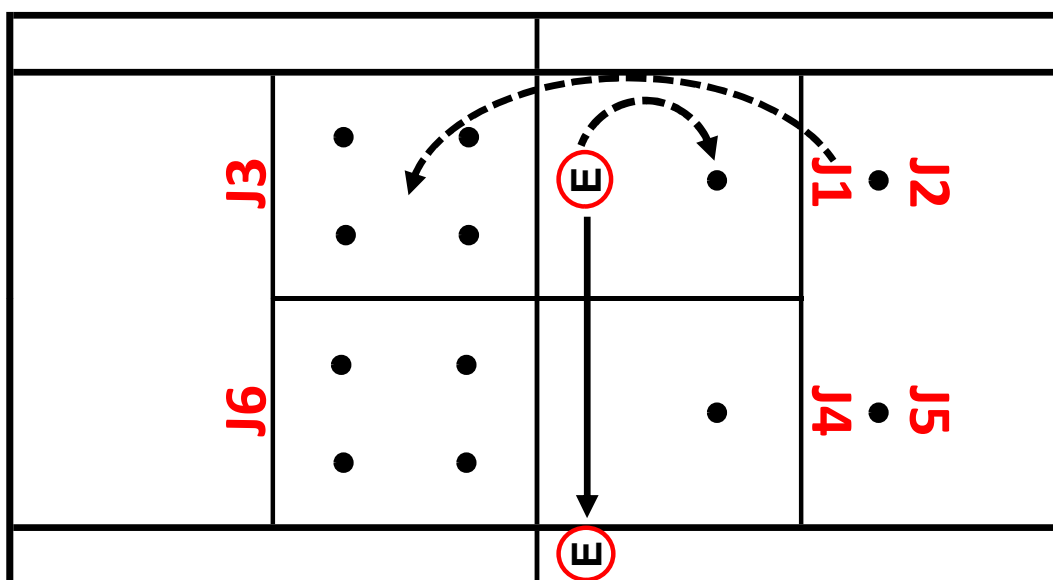


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**Synthèse :** *Frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

**EXERCICE**



<b>Envoi :</b>	L'enseignant envoie une balle au coup droit ou au revers de J1. À la fin du point, l'enseignant fera l'envoi au coup droit ou revers de J4.
<b>Projection :</b>	J1 retourne la balle (droit devant) et J1-J4 jouent le point face à J3-J6.
<b>Mobilité :</b>	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (1 <sup>re</sup> balle reçue) frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules). Suite à la séquence des 2 points disputés (l'envoi à J1 et l'envoi à J4), J1-J4 laissent la place à J2-J5.
<b>Système de pointage :</b>	L'équipe qui remporte une séquence de 2 points consécutifs va remplacer l'équipe seule.
<b>Rotation :</b>	Après 10 minutes, changer les duos.