

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

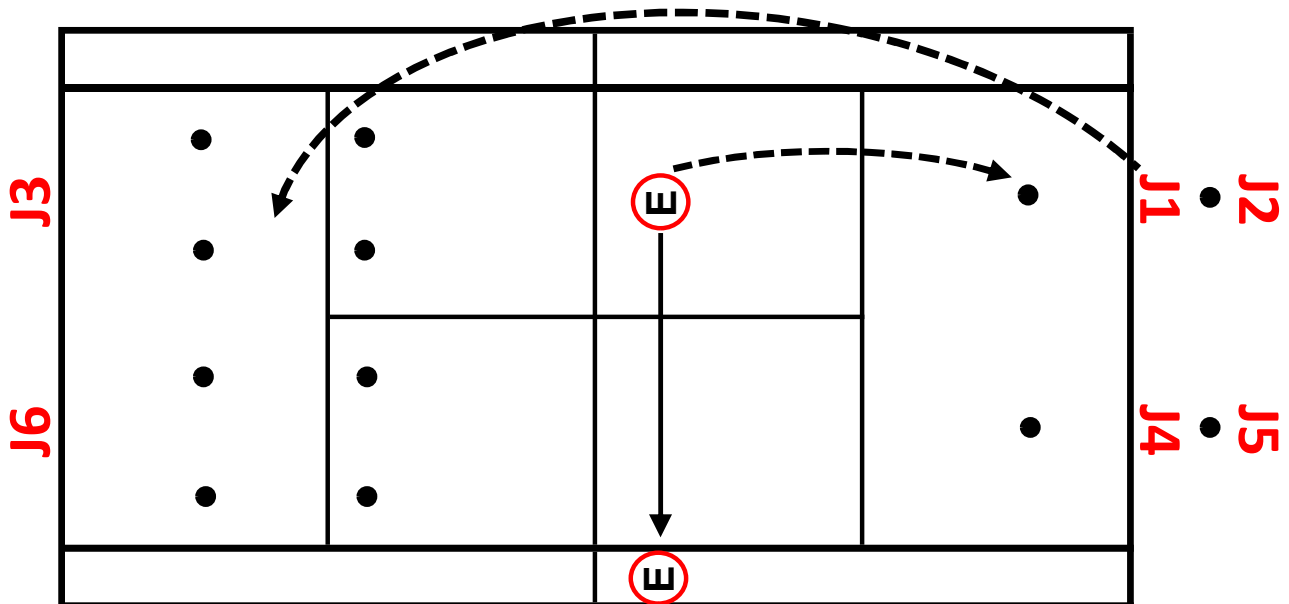


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.*

EXERCICE



Envoi :

L'enseignant envoie une balle au coup droit de J1. À la fin du point, l'enseignant fera l'envoi à J4.

Projection :

J1 retourne la balle (droit devant) et J1-J4 jouent le point face à J3-J6.

Mobilité :

Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit frapper (1^{re} balle) dans la zone de confort du point d'impact. 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.

Système de pointage :

L'équipe qui remporte une séquence de 2 points consécutifs va remplacer l'équipe seule.

Rotation :

Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers.