

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

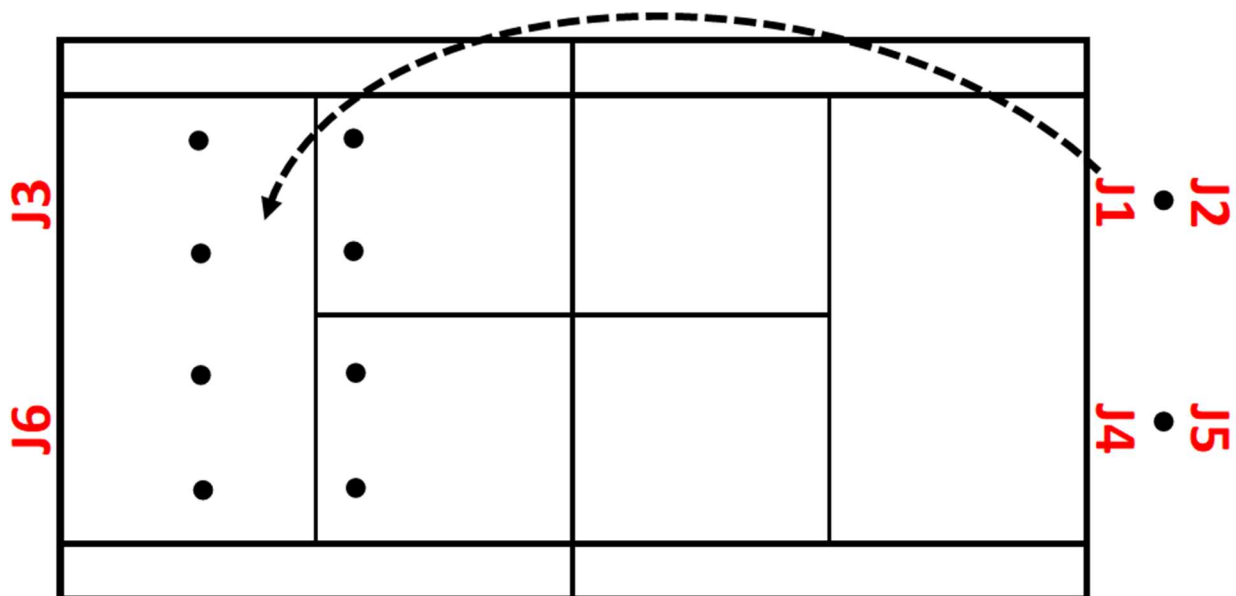


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

### EXERCICE



**Envoi :**

En position de coup droit, J1 envoie une balle arquée en direction de la cible (droit devant). À la fin du point, J4 fera la mise en jeu en direction de J6.

**Projection :**

J3 retourne la balle et J3-J6 jouent le point face à J1-J4.

**Mobilité :**

Pour avoir le droit de jouer le point, J3 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 de J1 et l'envoi de J4), J1-J4 laissent la place à J2-J5.

**Système de pointage et rotation :**

L'équipe qui remporte une séquence de 2 points consécutifs va remplacer l'équipe seule. Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers.