

COOPÉRATION, apprendre à contrôler la distance et la direction de la balle afin d'améliorer la régularité dans les échanges

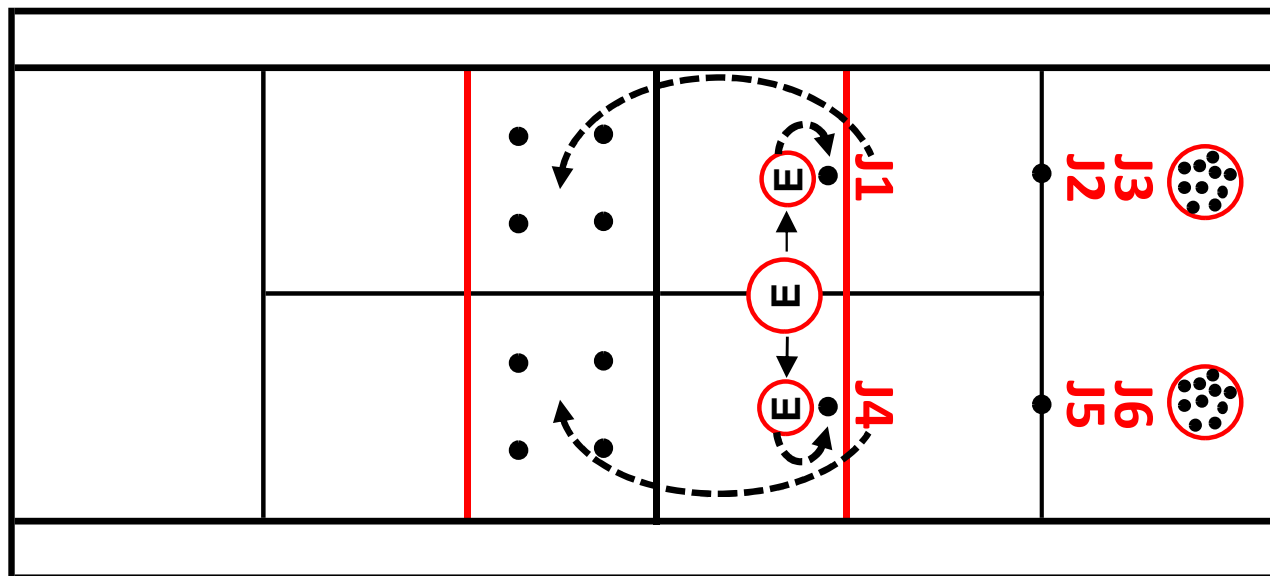


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Contrôle distance = Trouver la bonne vitesse de raquette (amplitude mouvement).
Contrôle direction = Diriger la raquette vers la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle au coup droit de J1. Suite à son envoi à J1, l'enseignant fera de même avec J4.
Projection :	J1 retourne la balle à l'intérieur de la cible au sol.
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 ^{re} équipe qui vide le cerceau qui contient 10 balles au début du jeu.
Rotation :	Après 10 minutes, les envois se feront sur le revers et changer les trios.