

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

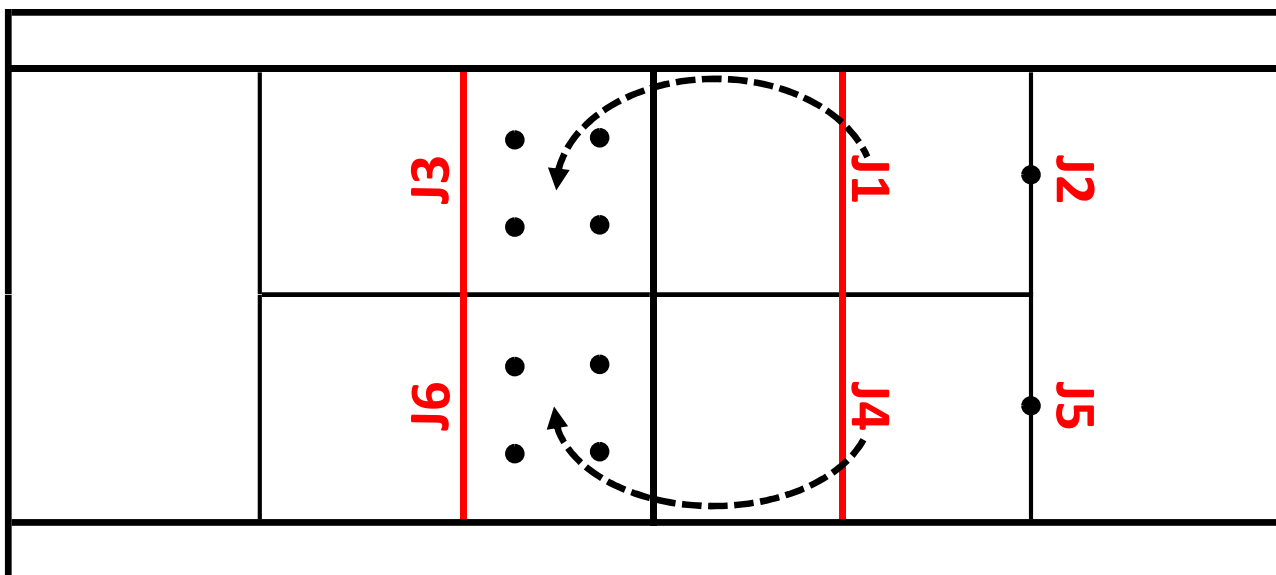


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

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 : En position de coup droit, J1 envoie une balle en direction de la cible au sol. J4 fait de même en direction de J6.

Projection : J3 doit attraper la balle (après un bond au sol) dans ses mains ou dans un cône.

Mobilité : Suite à son coup, J1 doit laisser sa place à J2.

Système de pointage : Le trio récolte 1 point lorsque les joueurs réussissent leur séquence (J1 frapper à l'intérieur de la cible et J3 attraper la balle). Partie de 10 points.

Rotation : Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers et changera les trios.