

**COOPÉRATION, contrôler la direction de la balle
afin d'améliorer la régularité dans les échanges**

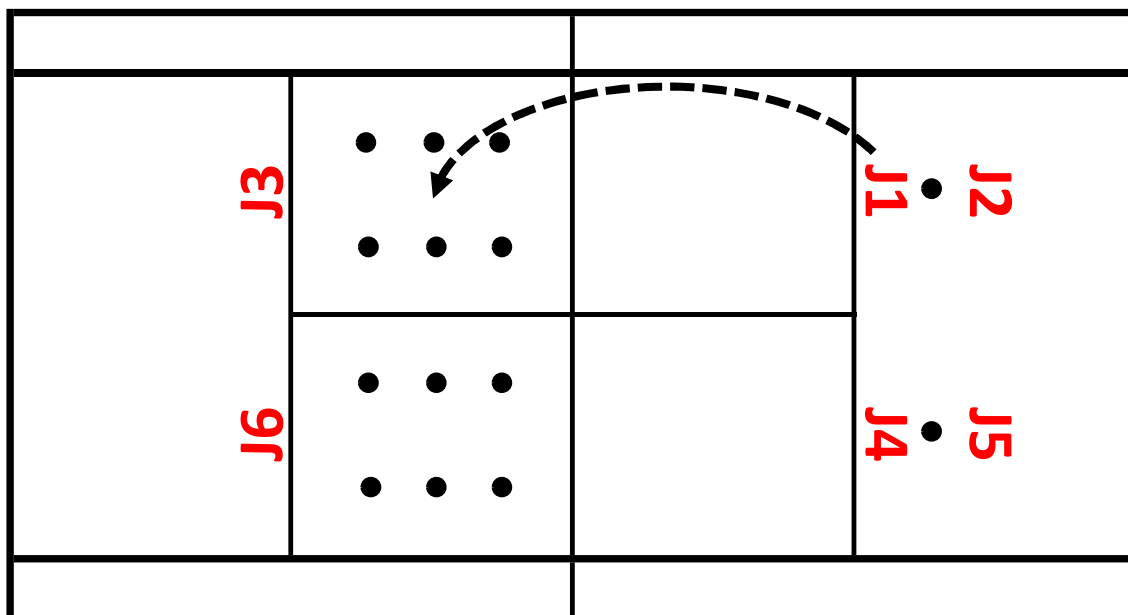


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Placer pieds et épaules en direction de la cible et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :

En position de coup droit, J1 envoie une balle vers la cible au sol en direction de J3. 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 changer les trios.