

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

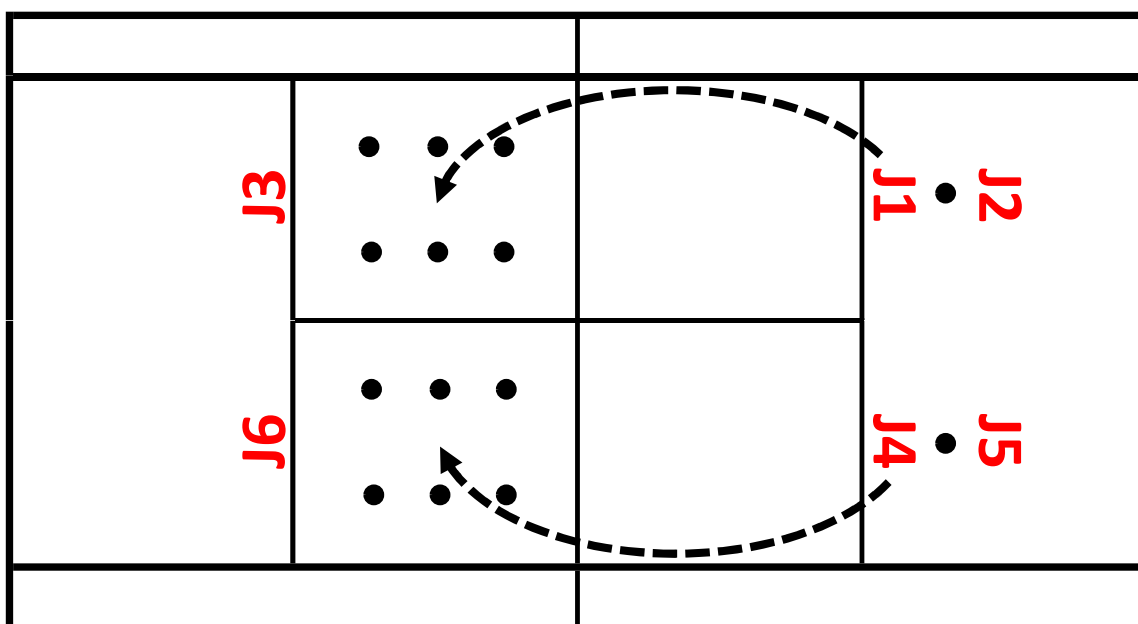


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers**

**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 freiner la balle, la laisser bondir une fois au sol et frapper la balle de l'autre côté du filet à l'intérieur du micro-terrain.

**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 la balle à l'intérieur de la cible et J3 freiner la balle, laisser bondir la balle une fois au sol et frapper la balle à l'intérieur du micro-terrain).

**Rotation :**

Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers et changer les trios.