

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

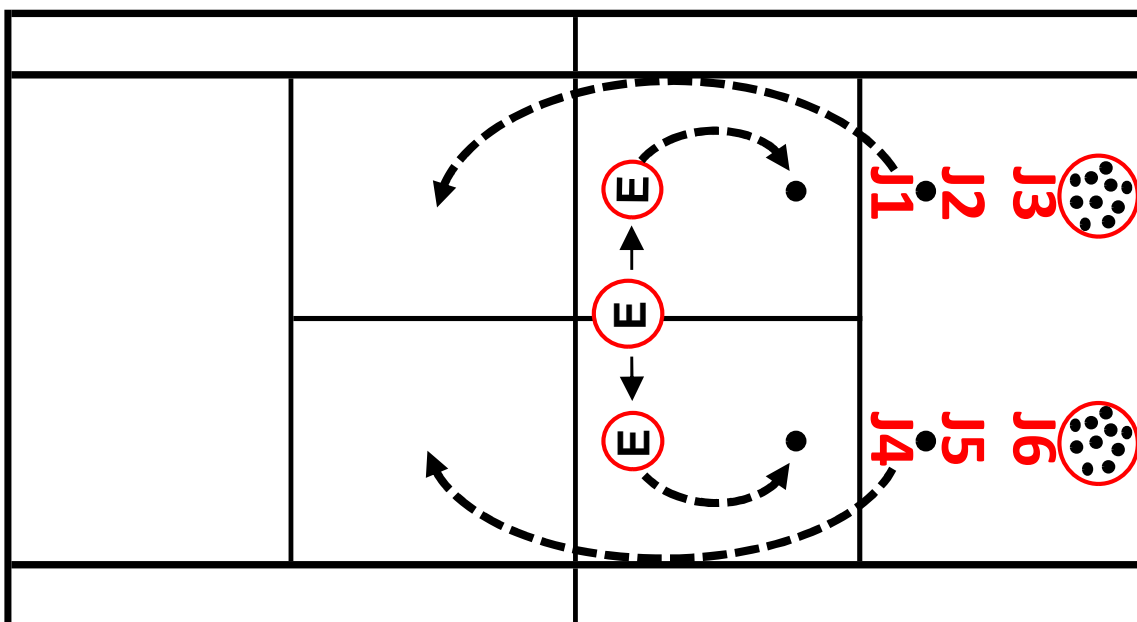


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers**

### POINTS D'ENSEIGNEMENT

**Synthèse :** Préparer la raquette (bonne prise à -1), se positionner et frapper la balle de bas vers le haut.

### EXERCICE



**Envoi :**

L'enseignant envoie une balle au coup droit ou au revers de J1. Suite à son envoi à J1, l'enseignant fera de même avec J4.

**Projection :**

En partant en position d'attente, J1 retourne la balle à l'intérieur de la 2<sup>e</sup> fenêtre.

**Mobilité :**

Si J1 réussit son envoi à l'intérieur de la 2<sup>e</sup> fenêtre, 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<sup>re</sup> équipe qui vide le cerceau qui contient 10 balles au début du jeu.

**Rotation :**

Après 10 minutes, changer les trios.