

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

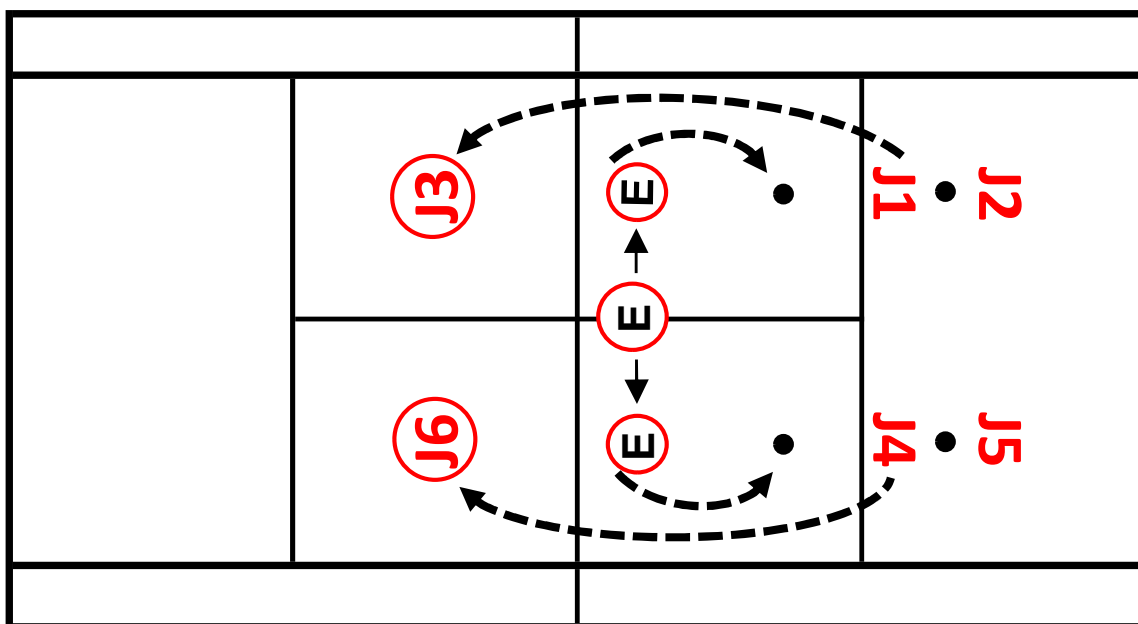


**TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers**

**POINTS D'ENSEIGNEMENT**

**Synthèse :** *Préparer la raquette (bonne prise à 0), se positionner et frapper la balle de bas vers le haut.*

**EXERCICE**



**Envoi :**

L'enseignant envoie une balle au coup droit de J1. Suite à l'envoi à J1, l'enseignant fera un envoi à J4.

**Projection :**

J1 retourne la balle dans la 2<sup>ème</sup> fenêtre. Partant au centre du terrain, J3 doit se déplacer de côté et laisser pénétrer la balle à l'intérieur du cerceau.

**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 2<sup>ème</sup> fenêtre et J3 reculer de côté et faire pénétrer la balle à l'intérieur du cerceau). Partie de 10 points.

**Rotation :**

Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers et changera les trios.