

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

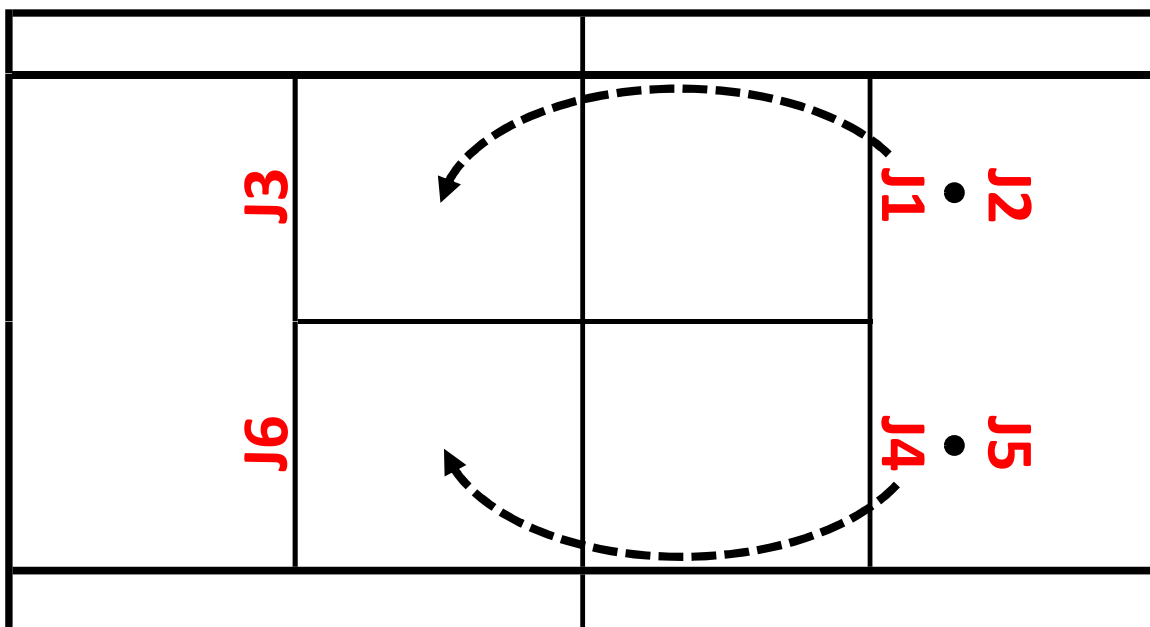


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

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

EXERCICE



Envoi :

En position de coup droit, J1 envoie une balle en direction de la 2^e fenêtre. 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 2^e fenêtre 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 changera les trios.