

## Situation 1 :

### La balle collée / 10Min

**Variante -**  
Viser la raquette du joueur pour faciliter l'échange.

**Variante +**  
Chercher à envoyer la balle loin du joueur pour gagner l'échange

**Variante ++**  
Avec rebond



**But :** Savoir faire des échanges en faisant rouler la balle.  
Savoir se placer sur la trajectoire pour renvoyer la balle

**Consigne :** S'envoyer la balle en la faisant rouler de l'un à l'autre. Coup droit puis revers.

## Situation 2 :

### Mini Tennis / 15Min

**Variante -**  
Viser la raquette du joueur pour faciliter l'échange.

**Variante +**  
Chercher à envoyer la balle loin du joueur pour gagner l'échange

**Variante +**  
mettre des zones interdites

**Variante ++**  
sans rebond

**But :** Faire des échanges avec balle et raquette



## Séparation



**Consigne :** 2 Joueurs de chaque côté de la séparation se font des échanges.

## Situation 3 :

### Service / 2 fois 7Min30



**Variante -**  
Possibilité de laisser un rebond sur la table avant de servir

**But :** Etre capable de faire un service.  
Etre capable de récupérer la balle avec une bassine avant qu'elle ne tombe par terre.

**Consigne :** 1 serveur et 1 receveur pendant 7min30 puis on inverse les rôles.

## Situation 4 :

### Faire des échanges / 10Min

**But :** Savoir taper dans la balle en dosant l'impact balle/raquette.



**Consigne :** Se faire un maximum d'échanges

