

Situation 1 : Le service / 10Min

But : Savoir faire un service en faisant 1 rebond de son côté de la table puis un rebond de l'autre côté du filet.



Consigne : Chaque joueur s'occupe de son service. Pas d'échange. Pour éviter de se gêner. Les joueurs servent à l'opposé de leur partenaire

Variante +
Etre capable de réussir 5 services à la suite.

Variante ++
Toucher la bassine de son partenaire.

Situation 2 : Service ; Retour / 2 fois 7min30Min

But : Etre capable de renvoyer le service de votre partenaire.



Variante +
Faire des échanges après le retour de service.

Consigne : Le serveur essaie de servir la ou se trouve son partenaire.

Situation 3 : Comptage des échanges / 10Min

But : Etre capable de faire un maximum d'échanges sans faire tomber la balle.



Consigne : Les joueurs sont des partenaires. L'objectif est de faire plus d'échanges que les autres joueurs de la salle. Jouer sur toute la table.

Important :
Penser à compter les échanges.

Situation 4 : Tournante / 15Min

But : Ne pas faire de faute lorsque c'est son tour de jouer.



Consigne : Lorsque le joueur tape dans la balle il passe de l'autre côté de la table.

Important : Pas d'élimination. Si un joueur fait une faute les autres joueurs gagnent 1 point.