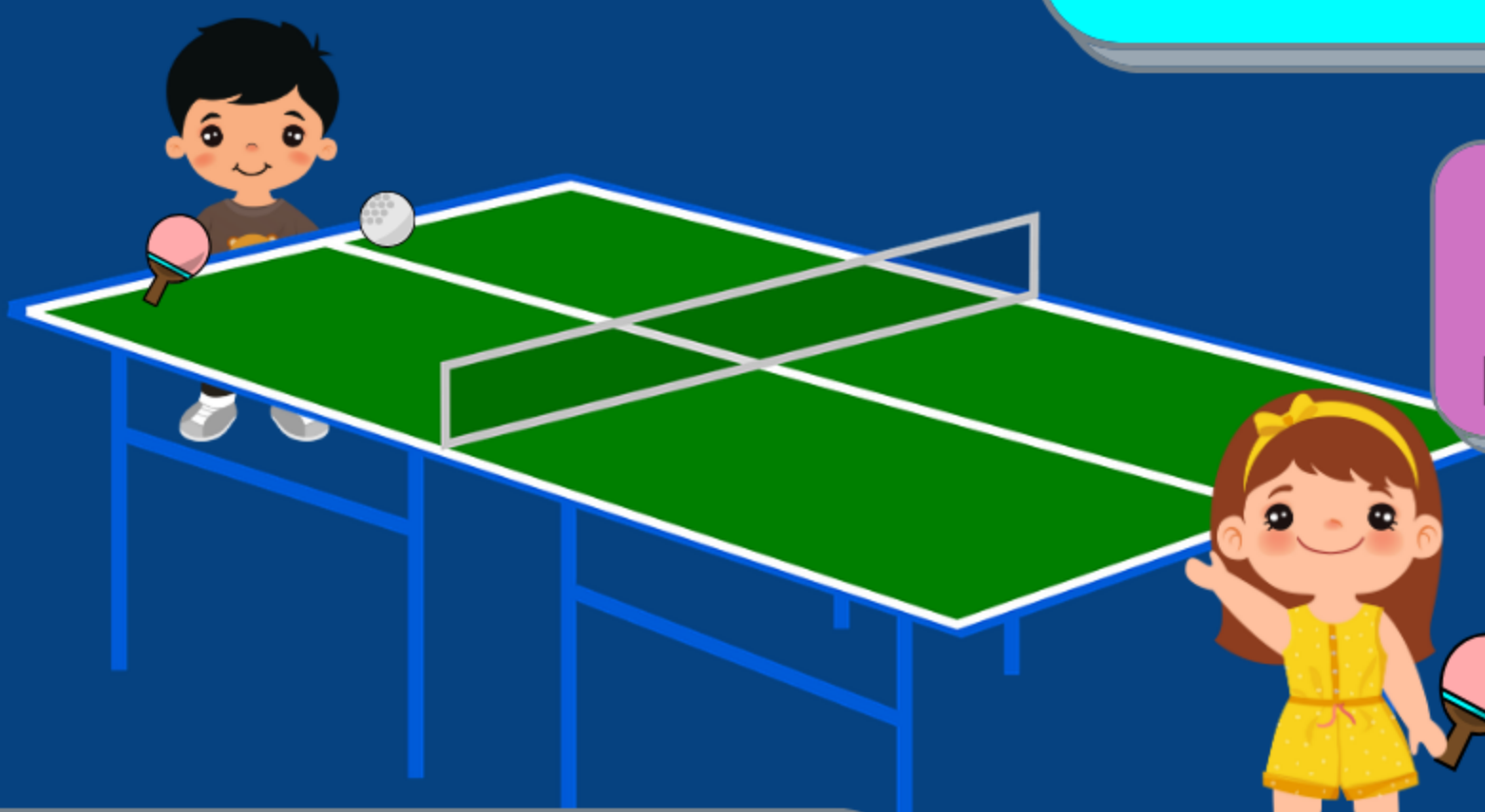


Situation 1 : Contrôle ; Frappe / 10Min



But : Etre capable de contrôler votre balle avant de la renvoyer de l'autre côté du filet.

Variante ++
Comptage des points. Matches

Important :
Interdiction de faire un smash après le contrôle de la balle.

Consigne : Toucher la balle une fois sans qu'elle ne tombe par terre avant de la renvoyer.

Situation 2 : Précision / 2 fois 7min30Min



But : Etre capable de jouer que dans la diagonale.

Variante +
si la balle est mal placée,
1 point pour votre partenaire.

Variante ++
Envoyer des balles qui rase le filet à votre partenaire

Consigne : jouer la balle en diagonale.
Changer de diagonale après 7min30.

Situation 3 : Coup Droit / 10Min



But : Etre capable de faire que des coup droit.

Important :
Obligation de servir dans le coup droit.

Consigne : Les joueurs sont des partenaires. Pas de smash. Faire bouger son partenaire sur toute la table. Interdiction de faire un revers.

Situation 4 : Revers / 15Min



But : Etre capable de faire que des revers.

Important :
Obligation de servir dans le revers.

Consigne : Les joueurs sont des partenaires. Pas de smash. Faire bouger son partenaire sur toute la table. Interdiction de faire un coup droit.