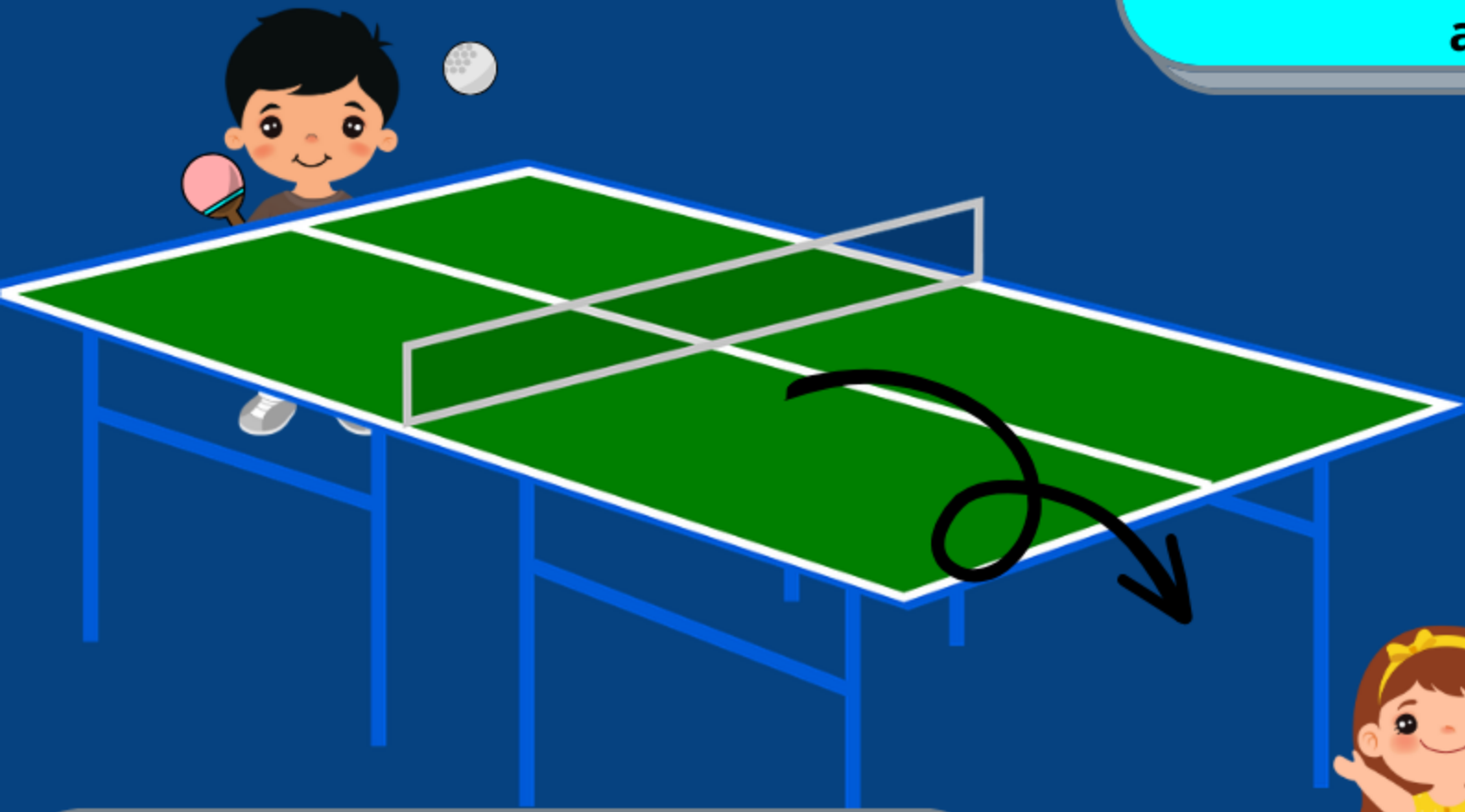


Situation 1 : Rebond ; Frotter / 10Min



But : Etre capable de renvoyer la balle en la frottant de l'autre côté du filet, en laissant un rebond au sol avant.

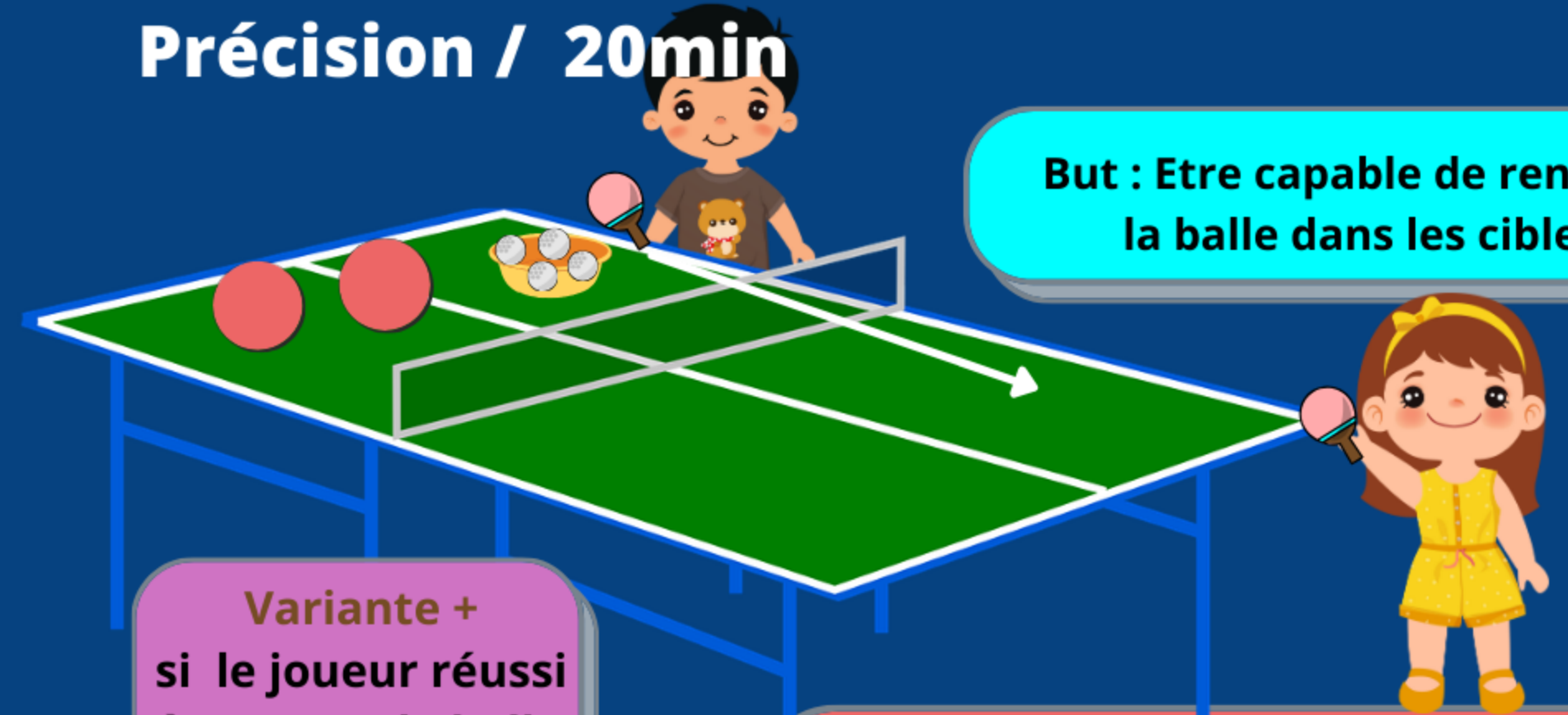
Variante -
1 des 2 joueurs ne laisse pas la balle rebondir au sol.

Variante +
Prendre la balle que en coup droit.



Consigne : Frotter la balle une fois qu'elle a rebondit par terre. Avoir une trajectoire de courbe.

Situation 2 : Précision / 20min

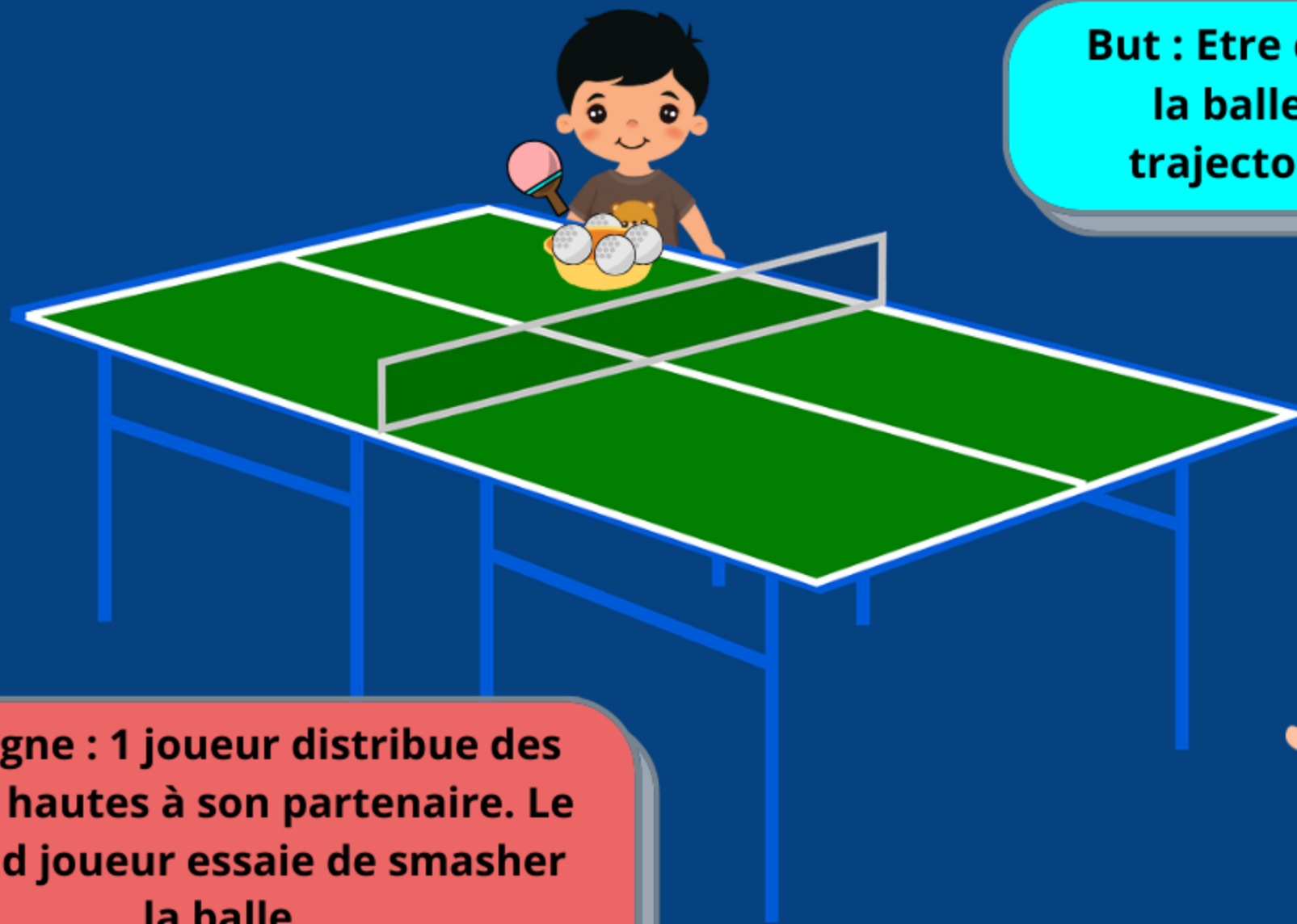


But : Etre capable de renvoyer la balle dans les cibles.

Variante +
si le joueur réussi à envoyer la balle dans le cerceau il marque 1 point.

Consigne : 1 joueur distribue des balles au panier de balle dans le coup droit de son partenaire. Le joueur essaie de renvoyer la balle en coup droit. Inverser une fois le panier vide.

Situation 3 : Le Smash / 10Min



But : Etre capable de frapper la balle en donnant une trajectoire descendante.

Variante +
Essayer de donner de la puissance à son smash.

Consigne : 1 joueur distribue des balles hautes à son partenaire. Le second joueur essaie de smasher la balle.



Situation 4 : Monter de table / 10Min



But : Apprentissage des règles du Tennis de Table.

Consigne : Les joueurs sont des adversaires. situation de match.