

Situation 1 : Coup droit au panier de balles / 20Min

But : Etre capable de renvoyer
la balle de l'autre côté du filet
en coup droit.



Consigne : Toucher la balle en coup
droit. La distribution se fait dans la
zone du coup droit du joueur.

Consigne :
Inverser les rôles
lorsque le panier est
vide.



Situation 2 : Faire des échanges en coup droit 10min

But : Etre capable de renvoyer
la balle en coup droit.



Variante +
Comptage du nombre
d'échanges.

Consigne : Se faire des échanges en
coup droit. Essayer de jouer dans la
zone du coup droit de votre
partenaire.

Situation 3 : Service et coup droit / 10Min

But : Etre capable de renvoyer
le service en coup droit

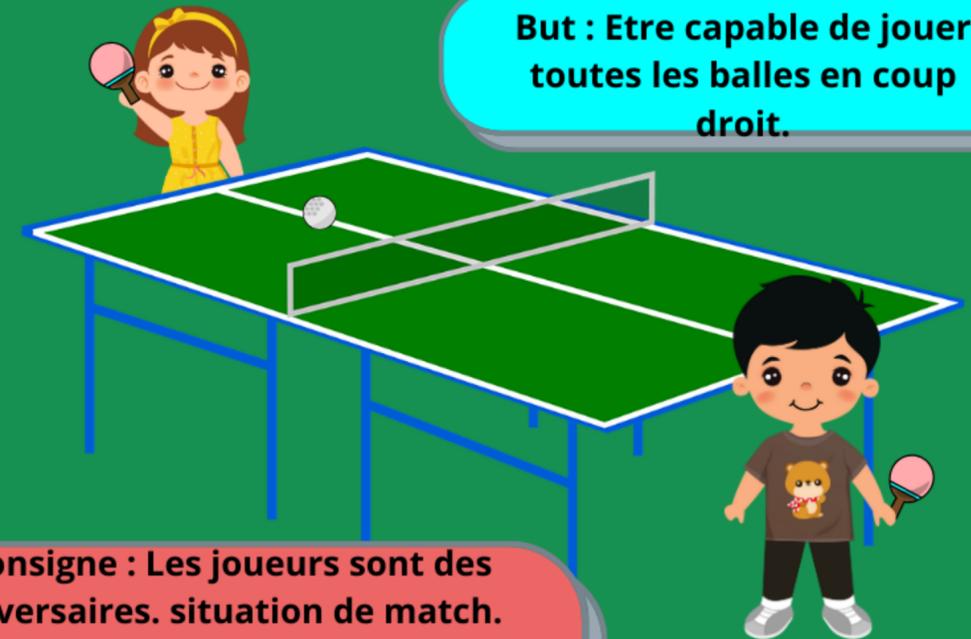


Consigne : le serveur sert ou il le
souhaite. Le receveur essaie de
renvoyer la balle en coup droit.

Variante +
Comptage des points.
Si le service est
renvoyé, 1 point pour
le receveur. Si le
receveur ne renvoie
pas le service ou si il
fait un revers, 1 point
pour le serveur.

Situation 4 : Monter de table en coup droit/ 10Min

But : Etre capable de jouer
toutes les balles en coup
droit.



Consigne : Les joueurs sont des
adversaires. situation de match.
Obligation de servir dans la zone
"coup droit" de son adversaire.
Ensuite les joueurs jouent sur toutes
la table (seulement en coup droit).