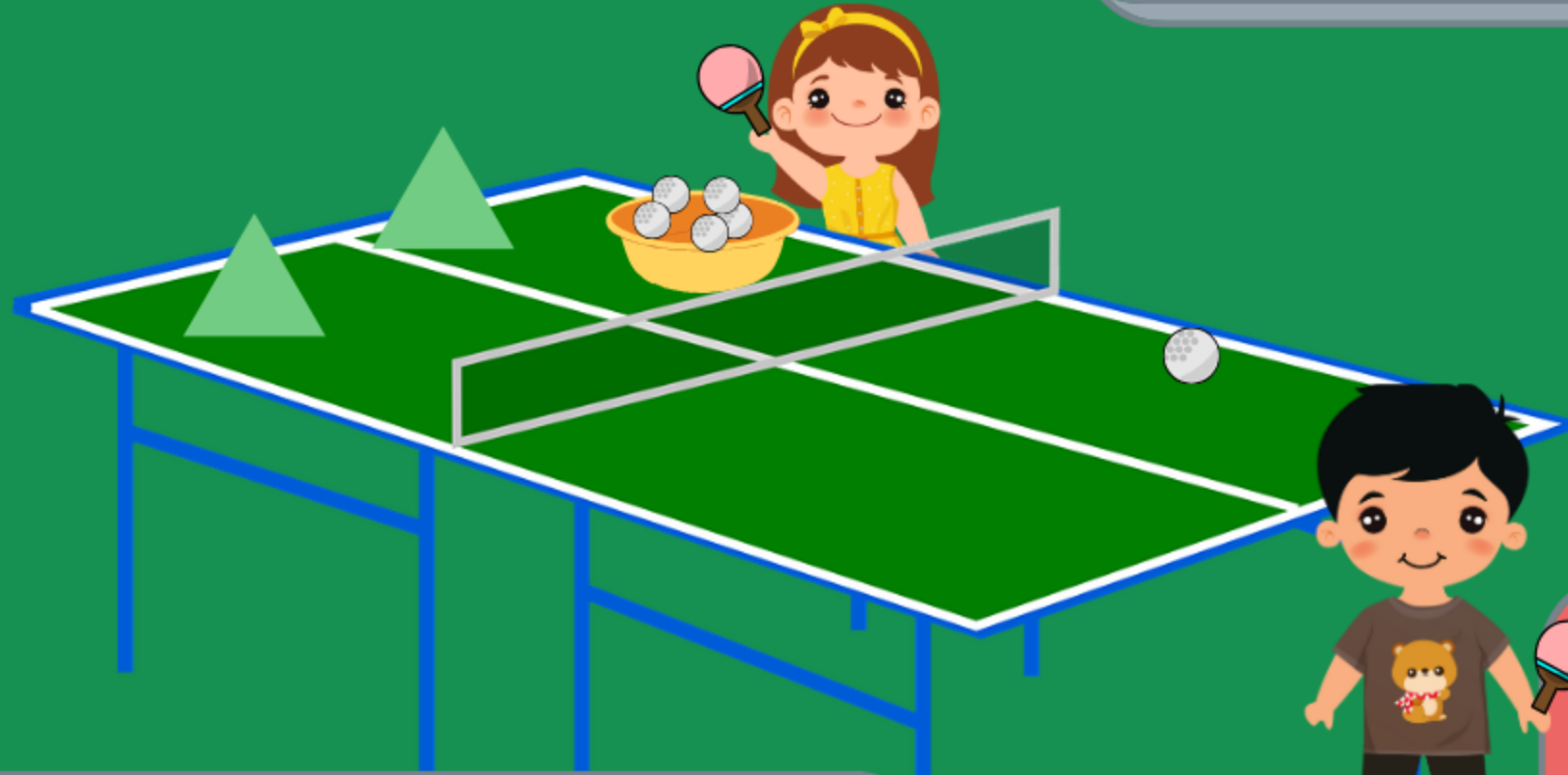


Situation 1 :

Coup droit au panier de balles + Précision / 20Min

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



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

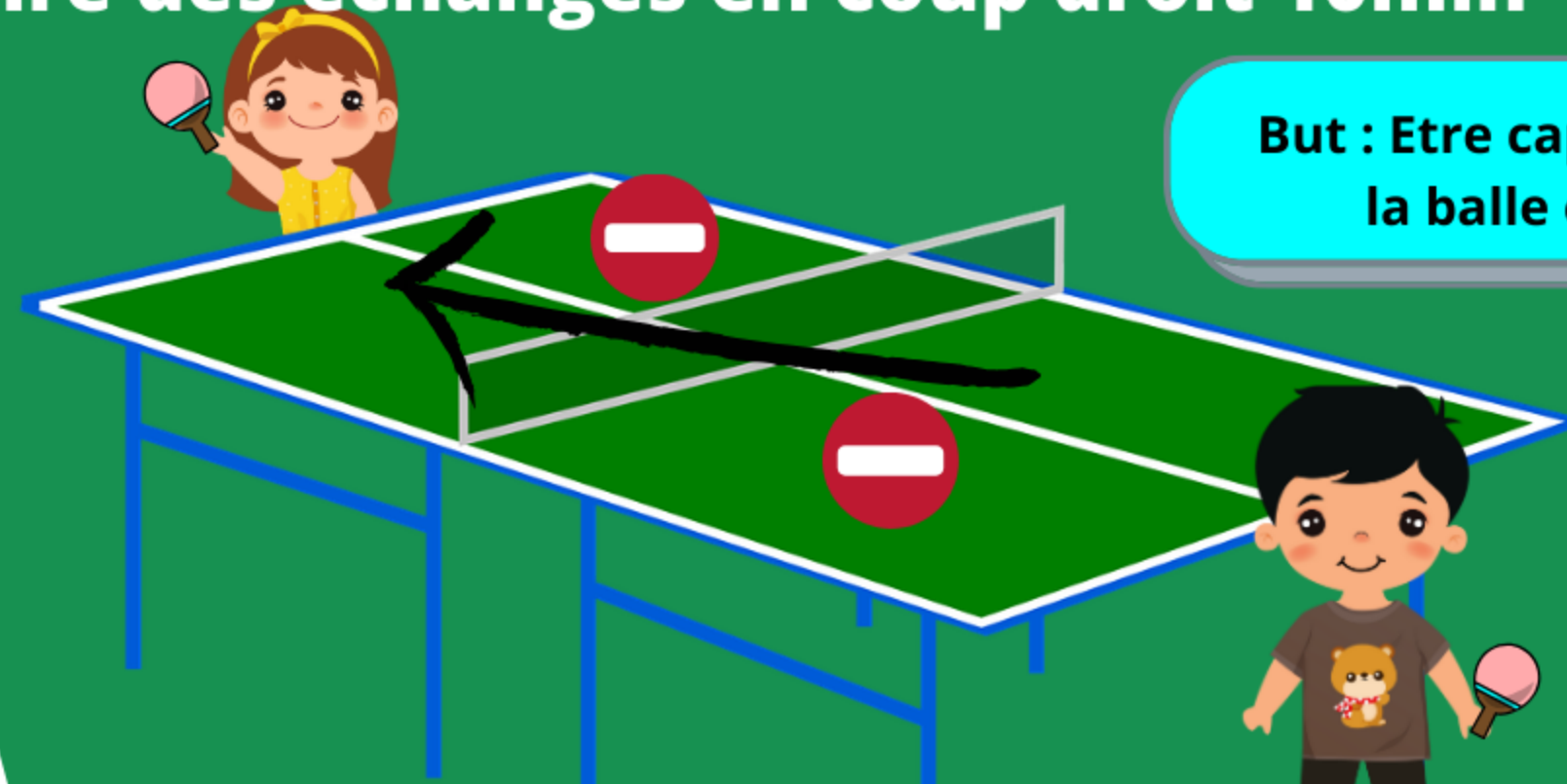
Consigne : Inverser les rôles lorsque le panier est vide.



Situation 2 :

Faire des échanges en coup droit 10min

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



Variante +
Comptage du nombre d'échange.

Consigne : Se faire des échanges en coup droit. Essayer de jouer dans la zone du coup droit de votre partenaire. Ne pas toucher les zones interdites.

Situation 3 :

Service et coup droit + précision 10Min

But : Etre capable de renvoyer le service en coup droit et de toucher la cible.



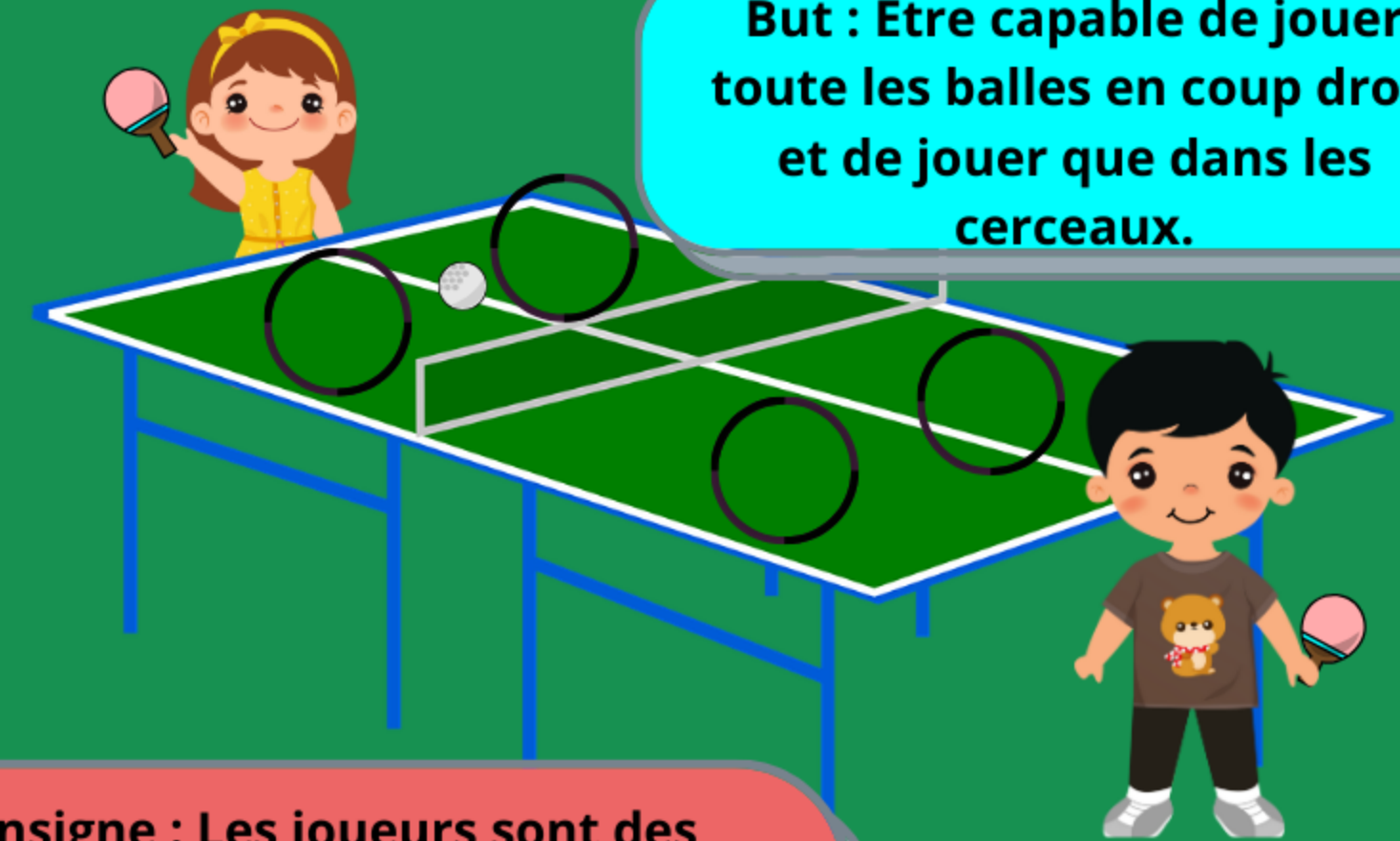
Consigne : le serveur sert dans le coup droit de son adversaire. Le receveur essaie de renvoyer la balle en coup droit et de toucher la cible.

Variante +
Comptage des points.

Situation 4 :

Précision en coup droit/ 10Min

But : Etre capable de jouer toute les balles en coup droit et de jouer que dans les cerceaux.



Consigne : Les joueurs sont des partenaires. Les joueurs jouent sur toute la table. 1 point pour l'équipe pour chaque balle qui rentre dans le cerceau.