

## Situation 1 : Revers au panier de balles + Précision 20Min

But : Etre capable de renvoyer la balle de l'autre côté du filet en revers en modifiant la direction. Ligne / Milieu / Diagonale



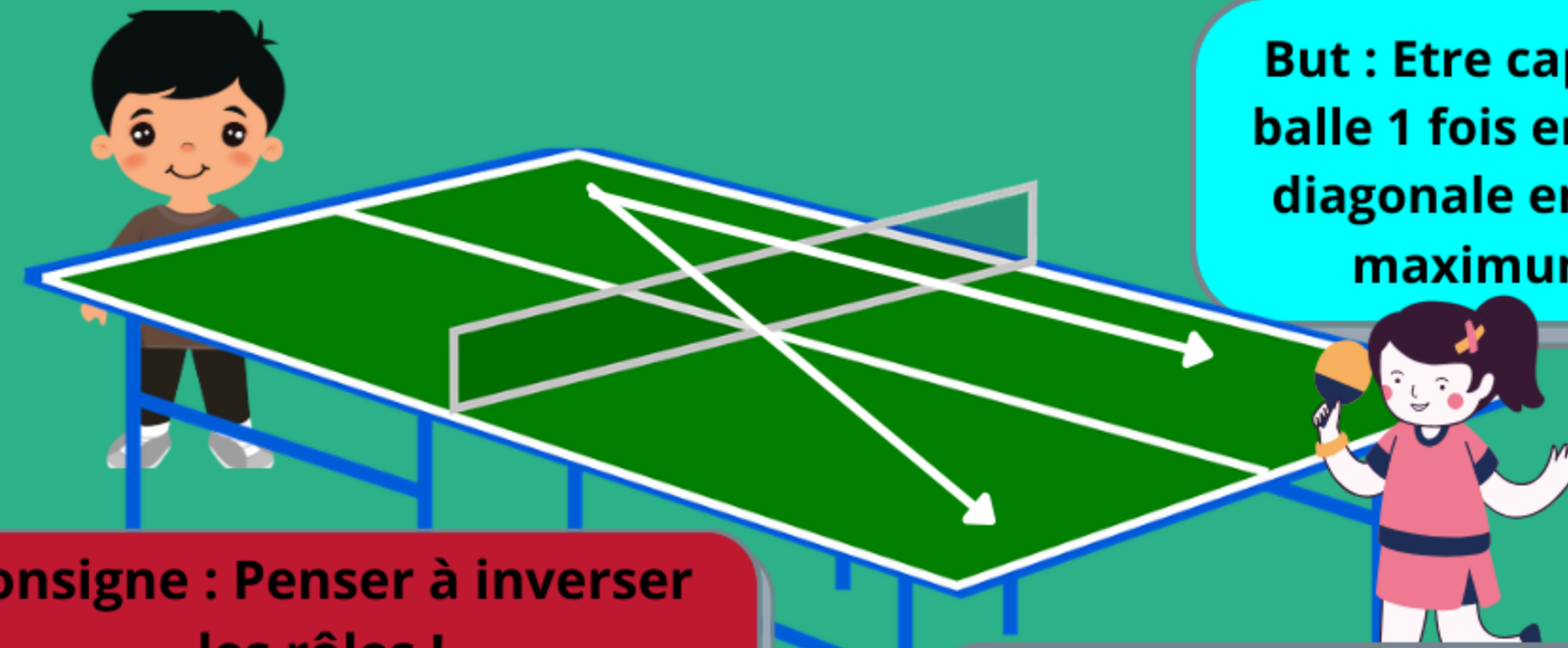
Variante + Possibilité de mettre des cibles.

Consigne : Inverser les rôles toutes les 10 balles.

Consigne : Toucher la balle en revers. Distribution : 10 balles dans la zone revers. Le joueur essaie de changer la direction de la balle à chaque fois.

## Situation 2 : revers + direction 10min

But : Etre capable de placer la balle 1 fois en ligne et 1 fois en diagonale en revers. Faire un maximum d'échanges.



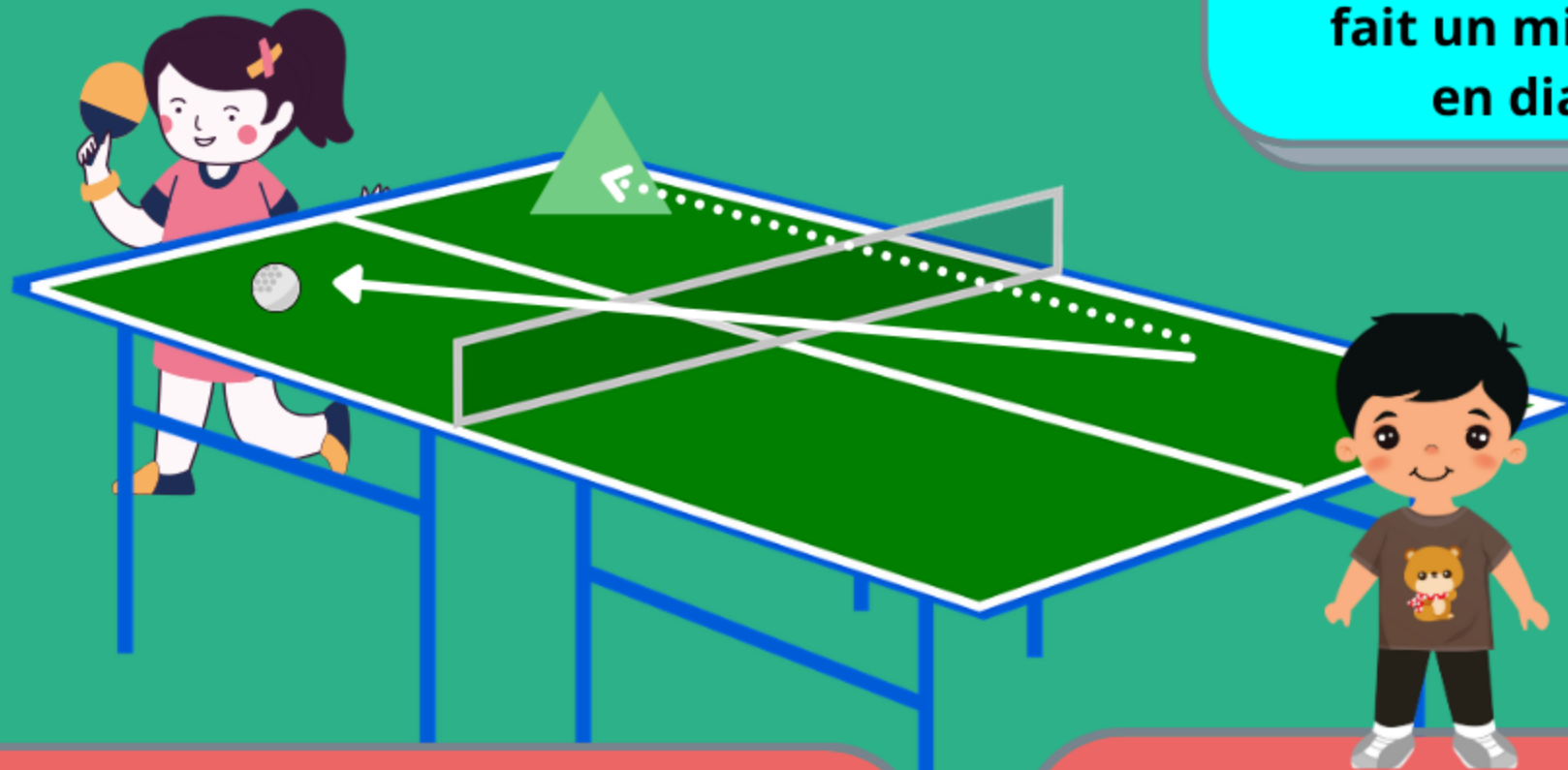
Consigne : Penser à inverser les rôles !

Variante + Mettre du jeu libre en place à partir de 2 liaisons réussies par échanges.

Consigne : Se faire des échanges. 1 des joueurs distribue en revers 1 balle en ligne et 1 balle en diagonale. Le second joueur fait 1 revers et 1 coup droit.

## Situation 3 : Tenue de balle + précision.

But : Etre capable de toucher la cible en revers après avoir fait un minimum d'échange en diagonale avant.



Consigne : Tenue de balle en revers sur revers puis 1 joueur change de direction et essaie de toucher la cible en ligne. Ensuite c'est à son partenaire d'essayer.

Consigne : 1 point à chaque fois que je touche la cible.

## Situation 4 : Matches 10Min

But : Gagner son match.



Consigne : Les joueurs gagnent 2 points si ils marquent le point en revers.