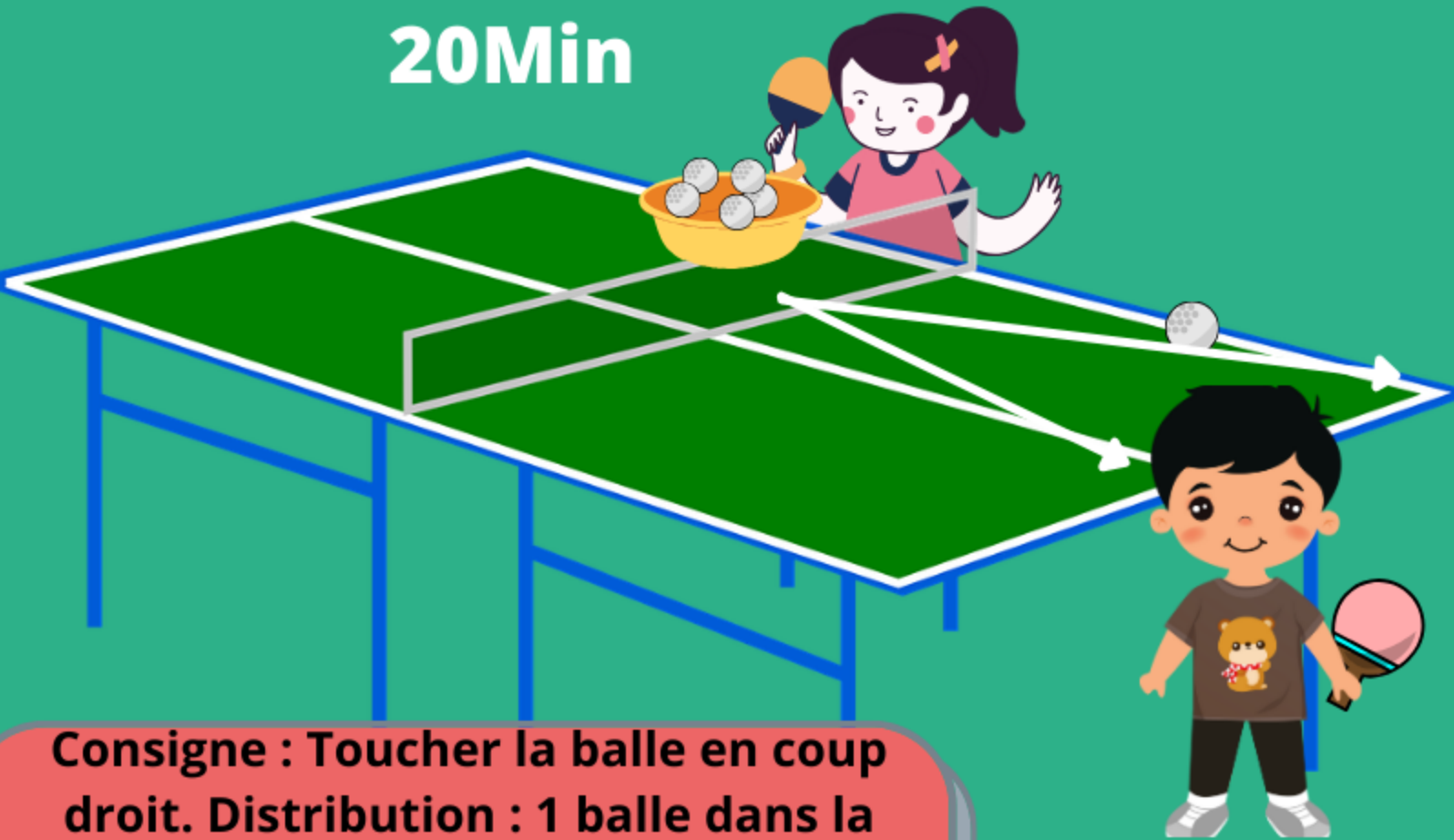


Situation 1 : Coup droit au panier de balles + Déplacement 20Min

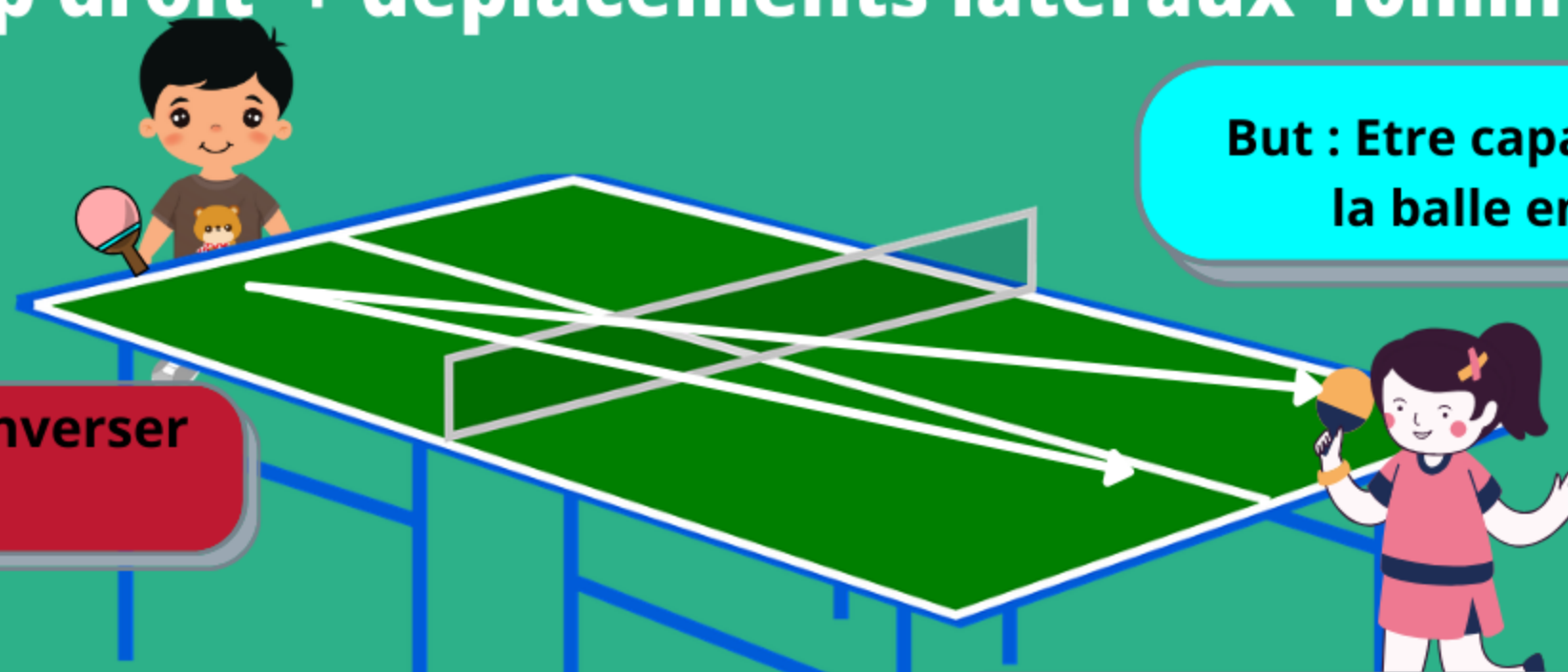
But : Etre capable de renvoyer
la balle de l'autre côté du filet
en coup droit.



Consigne : Toucher la balle en coup
droit. Distribution : 1 balle dans la
zone Coup droit et 1 balle milieu de
table.

Situation 2 : Coup droit + déplacements latéraux 10min

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



Consigne : Penser à inverser
les rôles !

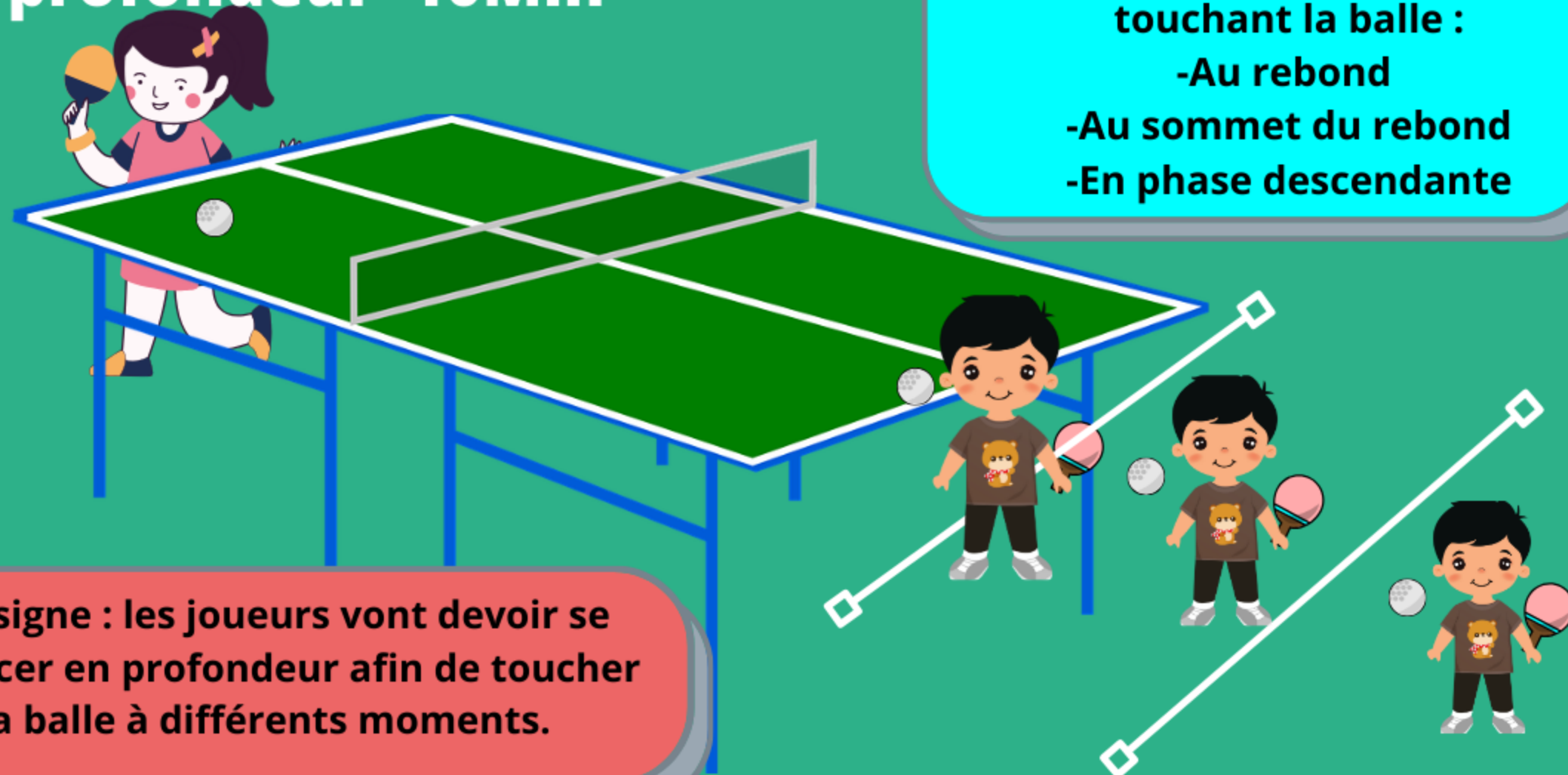
Consigne :
Inverser les rôles
lorsque le panier est
vide.

Variante +
Comptage du nombre
de liaisons réussit
sans faire tomber la
balle.

Consigne : Se faire des échanges en
coup droit.
1 joueur distribue 1 balle dans le
Coup droit et 1 balle milieu de table.
Au bout de 2 liaisons ou plus suivant
le niveau des pratiquants, mettre du
jeu libre.

Situation 3 : Coup droit + Déplacement en profondeur 10Min

But : Etre capable de toucher
la balle en coup droit en
touchant la balle :
-Au rebond
-Au sommet du rebond
-En phase descendante



Consigne : les joueurs vont devoir se
déplacer en profondeur afin de toucher
la balle à différents moments.

Situation 4 : Matches/ 10Min

But : Gagner son match.



Consigne : Les joueurs sont des adversaires. situation de
match. Les effets et les smashes sont interdits afin
d'avoir des échanges plus long et de créer des situations
avec plus de déplacements.