

Situation 1 :

Coup droit au panier de balles + Accélération 20Min



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

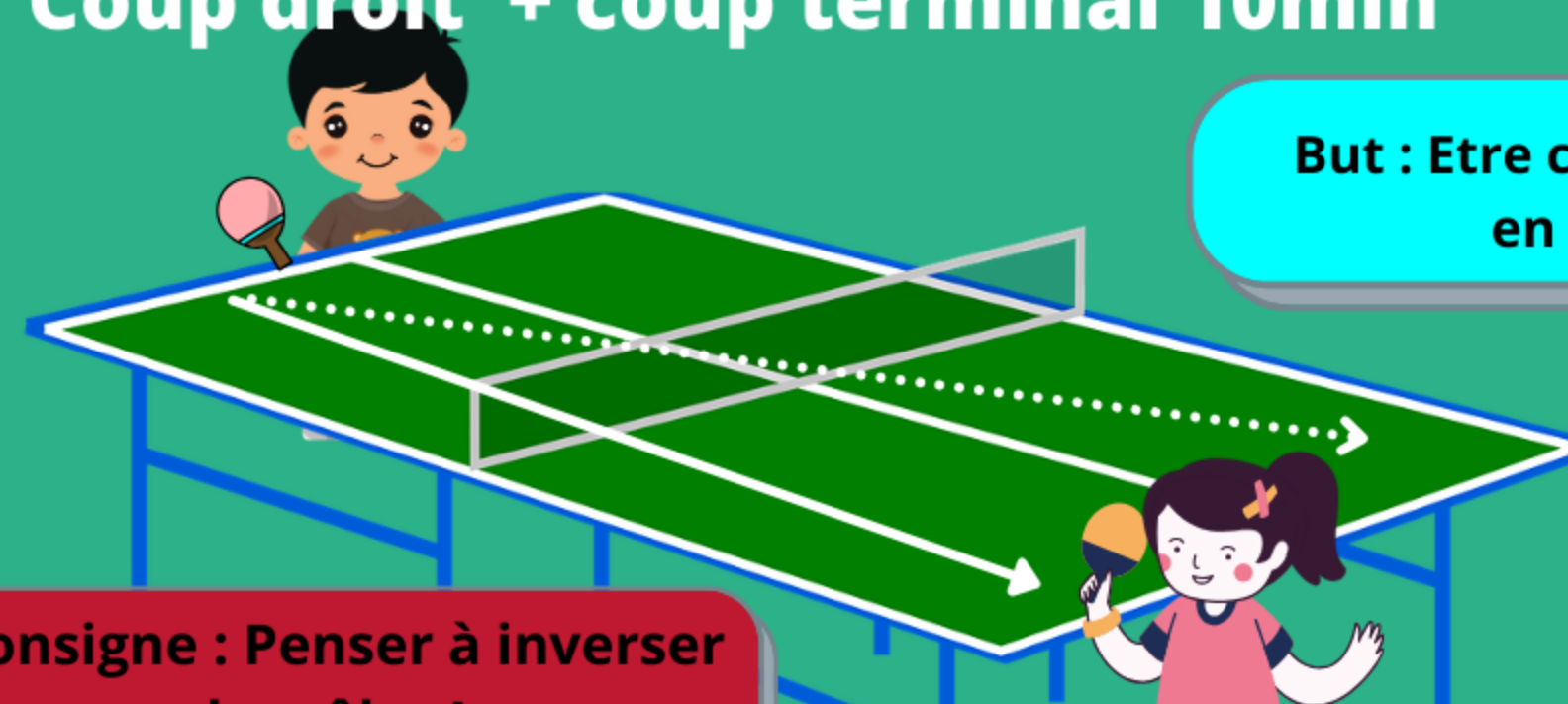
Consigne : Inverser les rôles toutes les 10 balles.

Consigne : Toucher la balle en coup droit.
Distribution : 10 balles dans la zone Coup droit. Le joueur essaie de changer la "puissance" de son Coup droit.



Situation 2 :

Coup droit + coup terminal 10min



But : Etre capable d'accélérer en coup droit.

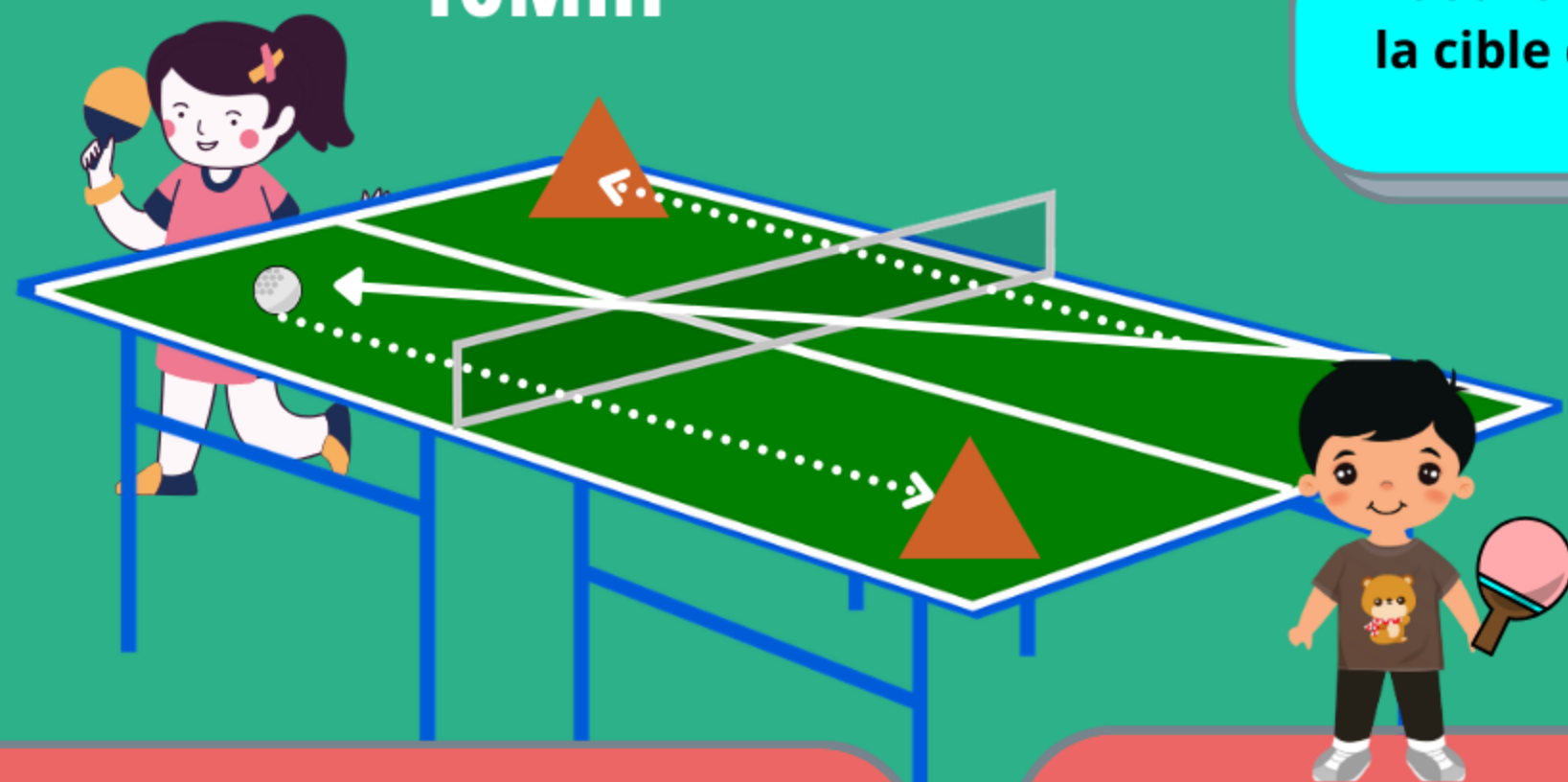
Consigne : Penser à inverser les rôles !

Variante +
Comptage des points.
Si le joueur marque le point sur son accélération en diagonale "2 points".

Consigne : Se faire des échanges en en ligne. Coup droit sur Revers pour 2 droitiers.
le joueur en coup droit : quand il le souhaite : accélère en diagonale puis jeu libre.

Situation 3 :

Coup droit + Accélération + précision 10Min



But : Etre capable de toucher la cible en coup droit tout en accélérant.

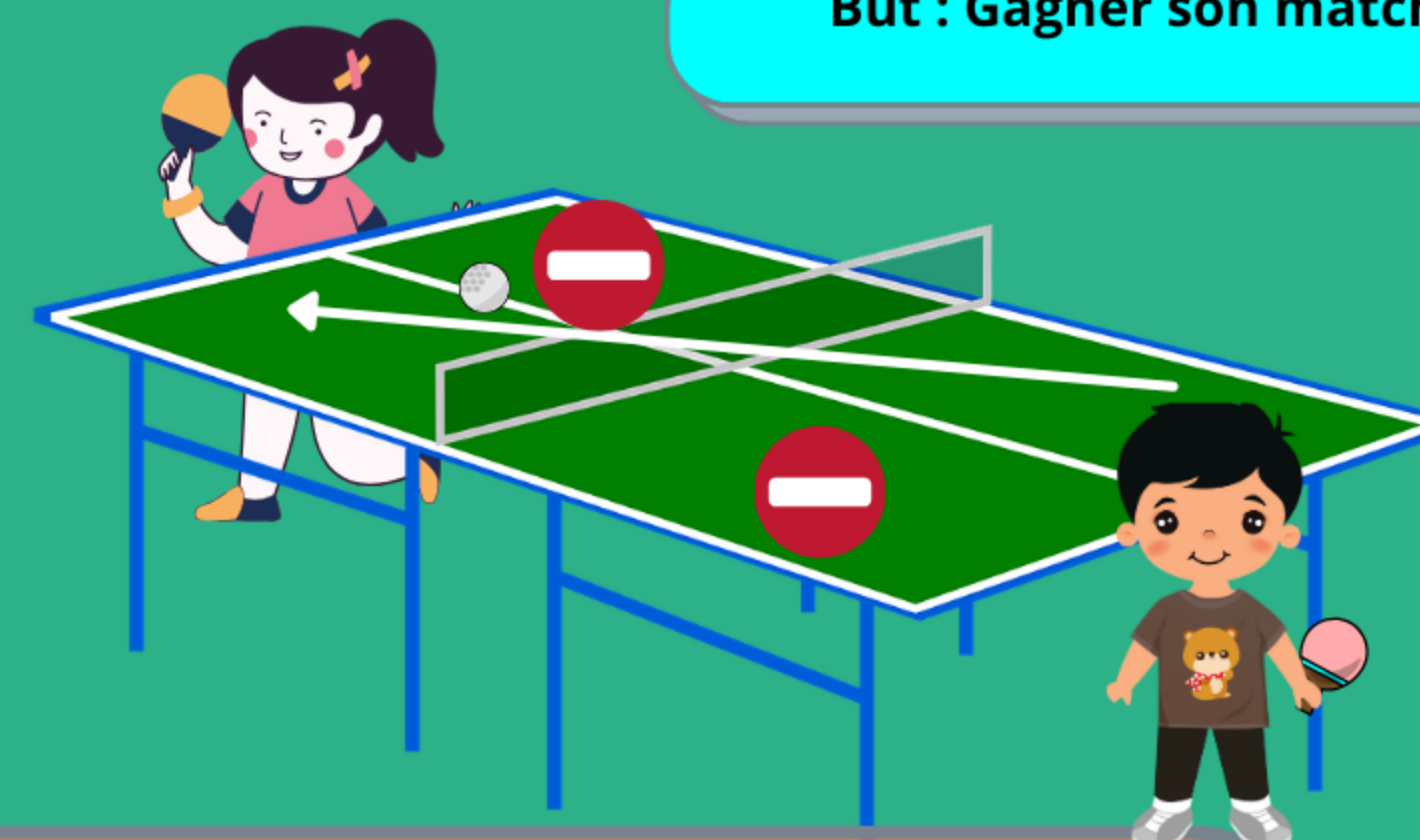
Cible

Consigne : 1 point à chaque fois que je touche la cible.
Attendre le moment ou je suis le plus "à l'aise" pour faire mon accélération.

Consigne : Chacun leur tour après une situation de coup droit sur coup droit les joueurs vont essayer de toucher la cible avec une accélération en coup droit (quand le joueur le souhaite).

Situation 4 :

Match en coup droit sur coup droit 10Min



But : Gagner son match.

Consigne : Les joueurs sont des adversaires. situation de match. jouer uniquement dans la zone Coup droit de son adversaire. Si je joue dans les zones interdites je perd le point.