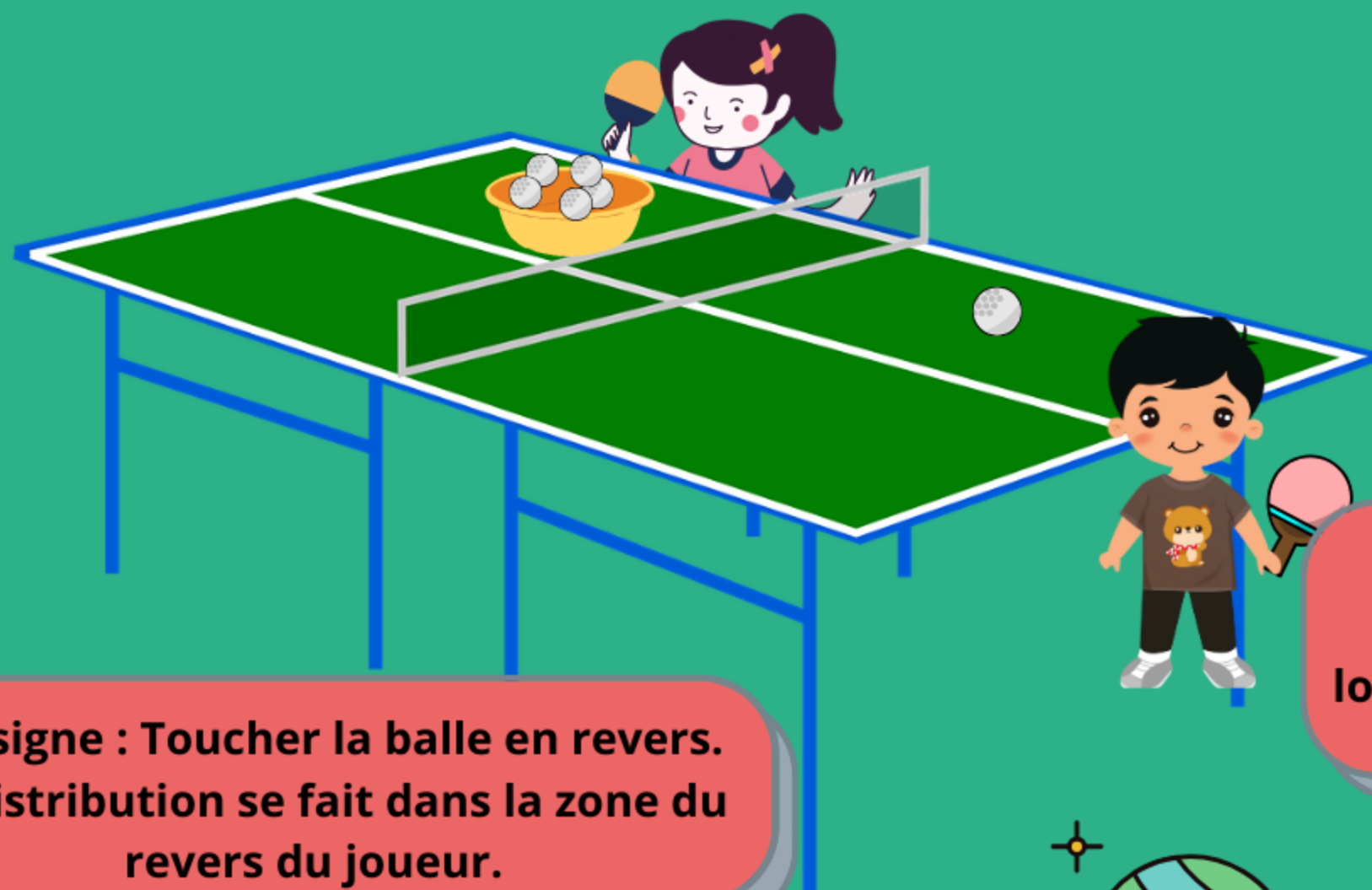


Situation 1 : Revers au panier de balles 20Min

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



Consigne :
Inverser les rôles
lorsque le panier est
vide.

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



Situation 2 : Faire des échanges en revers 10min

But : Etre capable de renvoyer la balle en Revers.



Variante +
Comptage du nombre
d'échange.

Variante ++
Un des joueurs décale
dans le coup droit
quand-il le souhaite
puis jeu libre.

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

Situation 3 : Service et revers / 10Min

But : Etre capable de renvoyer le service en revers



Variante +
Après le service, 3
échanges obligatoire
en revers sur revers
avant le jeu libre.

Consigne : le serveur sert dans la zone
revers en variant ces services (effet /
vitesse / Court / Long). Le receveur
essaie de renvoyer la balle en revers.
Jeu libre lorsque la balle est renvoyée.

Situation 4 : Monter de table en revers/ 10Min

But : Etre capable de jouer toute les balles en revers.



Consigne : Les joueurs sont des
adversaires. situation de match.
Obligation de servir dans la zone
"revers" de son adversaire. Ensuite
les joueurs jouent sur toutes la
table.