

Situation 1 : Revers au panier de balles + Déplacement 15Min



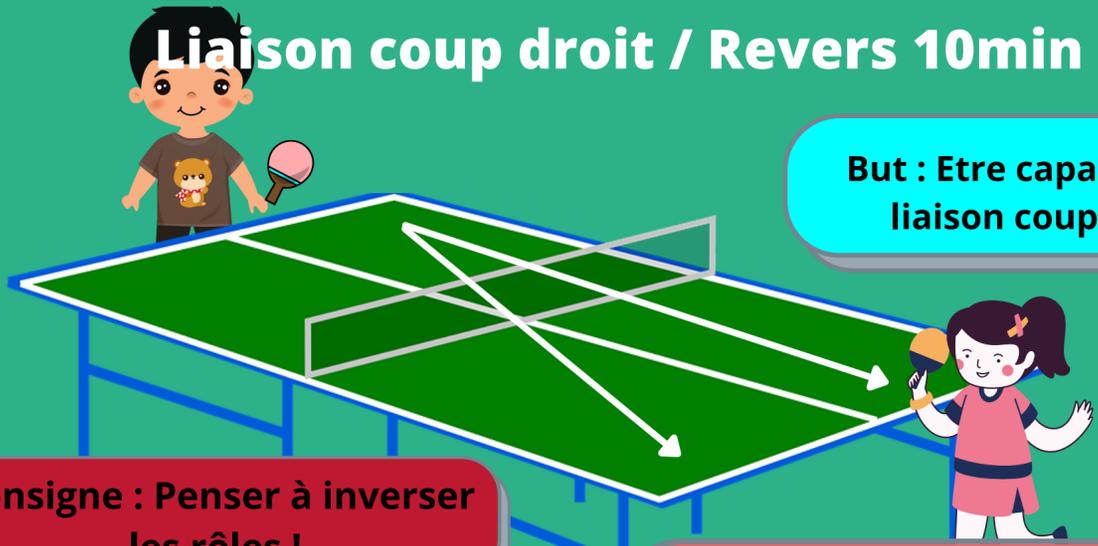
But : Etre capable de renvoyer la balle de l'autre côté du filet en revers. Etre capable de faire un déplacement latéral.

Consigne : Toucher les 2 balles en revers. Distribution : 1 balle dans la zone sortante (petit côté revers) et 1 balle dans la zone revers.



Consigne : Inverser les rôles lorsque le panier est vide.

Situation 2 : Liaison coup droit / Revers 10min



But : Etre capable de faire une liaison coup droit/Revers

Consigne : Penser à inverser les rôles !

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

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

Situation 3 : Revers + Déplacement en profondeur 15Min



But : Etre capable de toucher la balle en revers 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.

Consigne : Penser à inverser les rôles !

Situation 4 : Matches/ 10Min



But : Gagner son match.

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