

Situation 1 : Revers au panier de balles + Accélération 20Min



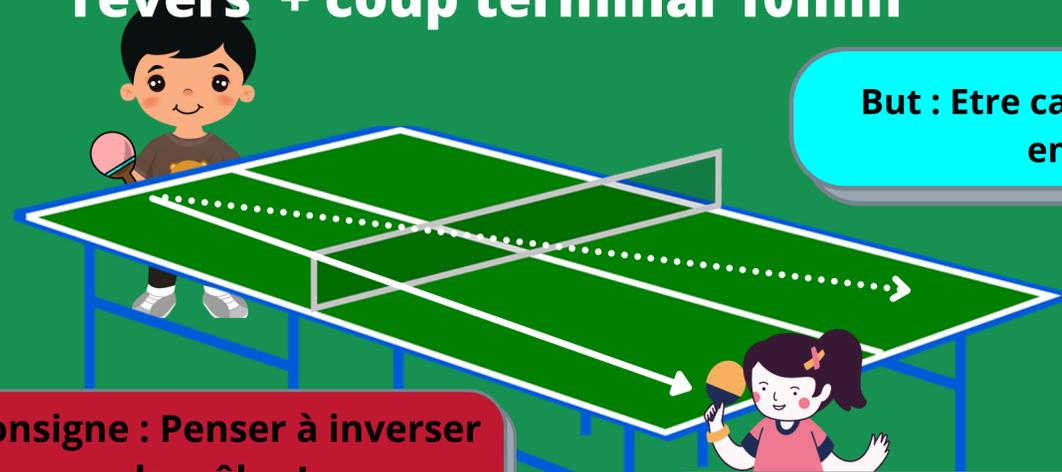
But : Etre capable de renvoyer la balle de l'autre côté du filet en revers en modifiant le rythme.

Consigne : Toucher la balle en revers. Distribution : 10 balles dans la zone revers. Le joueur essaie de changer le rythme "puissance" de son revers.

Consigne : Inverser les rôles toutes les 10 balles.



Situation 2 : revers + coup terminal 10min



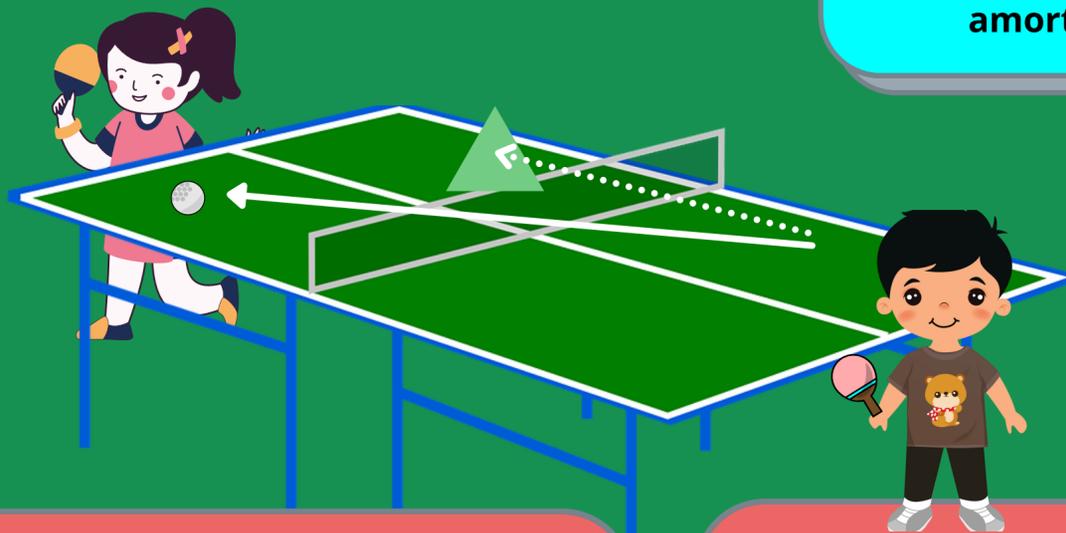
But : Etre capable d'accélérer en revers.

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 revers quand-il le souhaite accélère en diagonale puis jeu libre.

Situation 3 : Revers + rythme 10Min

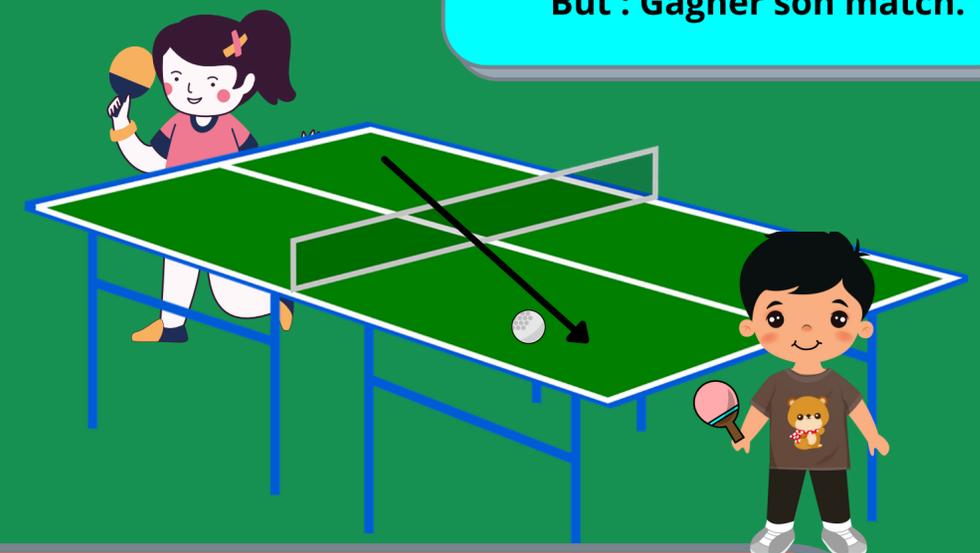


But : Etre capable de toucher la cible en revers tout en amortissant la balle.

Consigne : Chacun leur tour après une situation de revers sur revers les joueurs vont essayer de toucher la cible en amortissant la balle en revers (quand le joueur le souhaite).

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

Situation 4 : Matches en Revers sur Revers 10Min



But : Gagner son match.

Consigne : Les joueurs sont des adversaires. situation de match. jouer uniquement dans la zone revers de son adversaire.