

Situation 1 : Top Coup droit au panier de balles / 20Min



Consigne :
Laisser 1 rebond sur
le sol avant de
toucher la balle.

Consigne : Toucher la balle du bas vers le haut
en coup droit. Frotter la balle pour donner un
effet lifté. La distribution se fait dans la zone du
coup droit du joueur.

But : Etre capable de renvoyer
la balle de l'autre côté du filet
en top coup droit tout en
laissant un rebond au sol
auparavant.

Consigne :
Inverser les rôles
lorsque le panier est
vide.



Situation 2 :

Faire des échanges en top coup droit 10min



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

Variante +
Comptage du nombre
d'échanges.



Consigne : Se faire des échanges en
top coup droit. Laisser un rebond au
sol avant de frotter la balle.

Situation 3 :

Le service coupé / 10Min



But : Etre capable de faire un
service coupé.

Consigne :
Inverser les rôles
toutes les 4
minutes.

Consigne :
Joueur 1 : essayer de
donner un effet coupé à
la balle.
Joueur 2 : j'essaie de
faire revenir la balle de
mon côté de la table.

But : Etre capable de faire un
service rétro (la balle revient
après le rebond).



Situation 4 :

La poussette / 10Min

But : Etre capable de faire des
poussettes sur poussettes.

Consigne : Les joueurs sont des
partenaires. Le joueur qui sert le
mieux coupé sert à chaque fois.

