

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



**But :** Etre capable de renvoyer la balle de l'autre côté du filet en frottant la balle (top coup droit) et en frappant la balle (coup droit)

**Consigne :** Le joueur essaie de faire la différence entre l'action du (Frotter) et l'action du (taper) dans la balle. Je frotte une fois je tape une fois.

**Consigne :** Inverser les rôles lorsque le panier est vide.

## Situation 2 : Faire des échanges en top coup droit 15min



**But :** Etre capable de renvoyer la balle en top coup droit (frotter la balle).

**Consigne :** Inverser les rôles après 7min30.

**Variante +**  
Comptage du nombre d'échange.

**Consigne :** Se faire des échanges. 1 joueur top et l'autre joueur renvoie la balle.

## Situation 3 : Je frotte / Je tape / 15Min



**Consigne :** 1 joueur fait 1 top coup droit et 1 coup droit deux fois suite ou plus suivant le niveau des pratiquants. Mise en place de jeu libre après la situation

**But :** Etre capable de varier top coup droit et coup droit.

**Variante +**  
Comptage du nombre de jeu libre effectué.