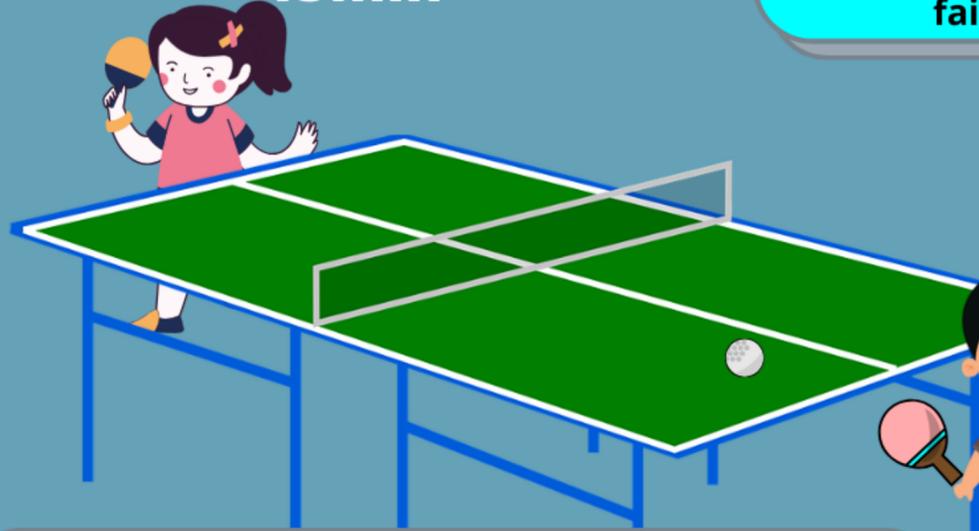


## Situation 1 : Top Coup droit sur bloc 15min



**But :** Etre capable de renvoyer la balle de l'autre côté du filet en frottant la balle (top coup droit). Le partenaire essaie de faire un bloc.

**Variante +**  
Etre capable de faire 3 fois votre meilleur série.

**Consigne :**  
Inverser les rôles

**Consigne :** Le joueur essaie de faire un maximum de top à la suite. Le partenaire essaie de faire un bloc (contrôler l'effet du top de son partenaire).

## Situation 2 : Top / Bloc + Jeu libre 15min



**But :** Etre capable d'atteindre le jeu libre 2 fois sur 3.

**Variante +**  
Comptage des points à partir du jeu libre.

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

**Consigne :** Joueur 1 : 2 tops cd en diagonale et un revers en diagonale. Joueur 2 : 1 bloc en diagonale et 1 bloc en ligne. Jeu libre ensuite.

## Situation 3 :

### Situation de match avantage au top coup droit / 20 Min



**Consigne :** Monter de tables. Si je marque le point en top coup droit je marque 2 points.

**But :** Gagner le match