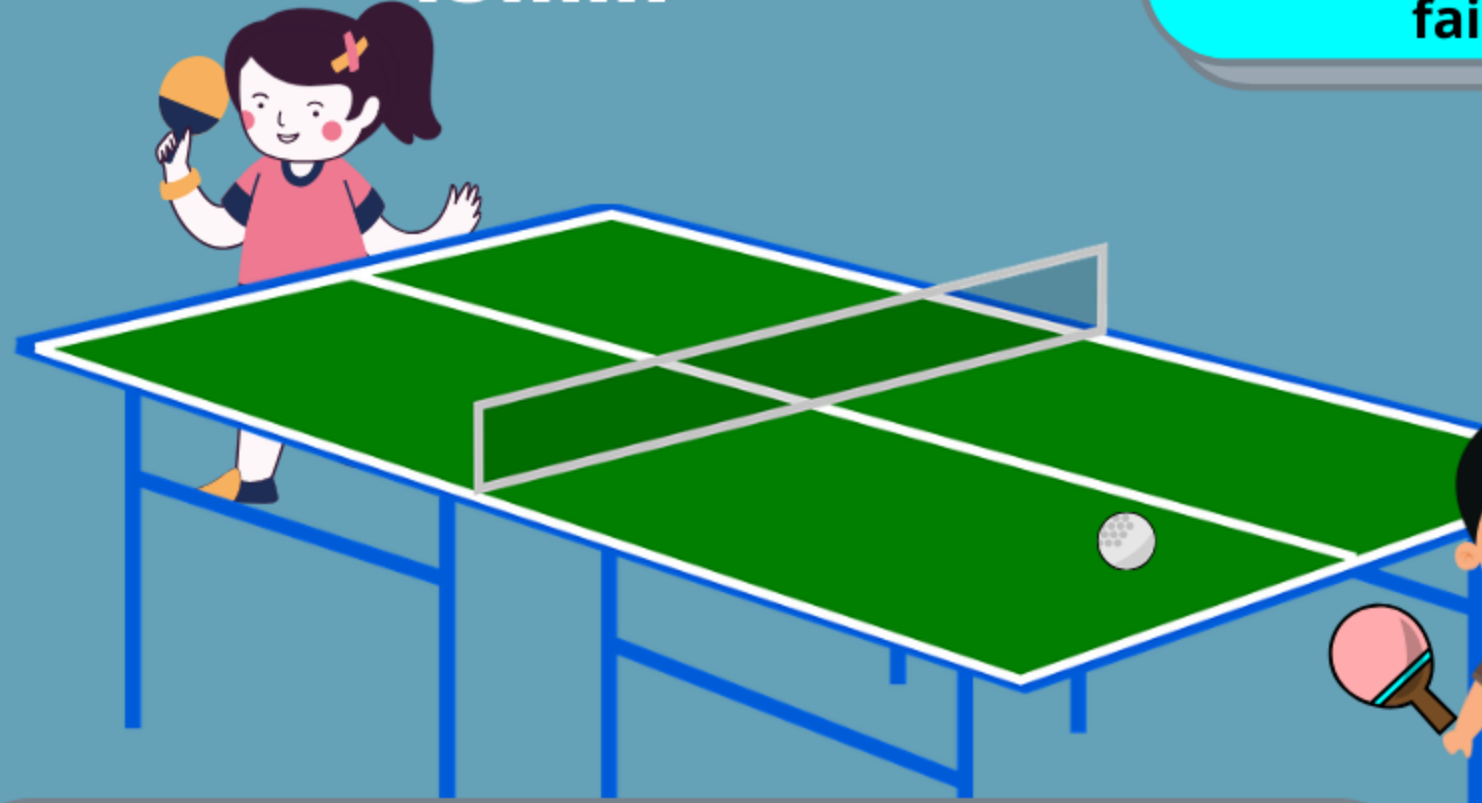


Situation 1 : Top Coup droit sur bloc 15min



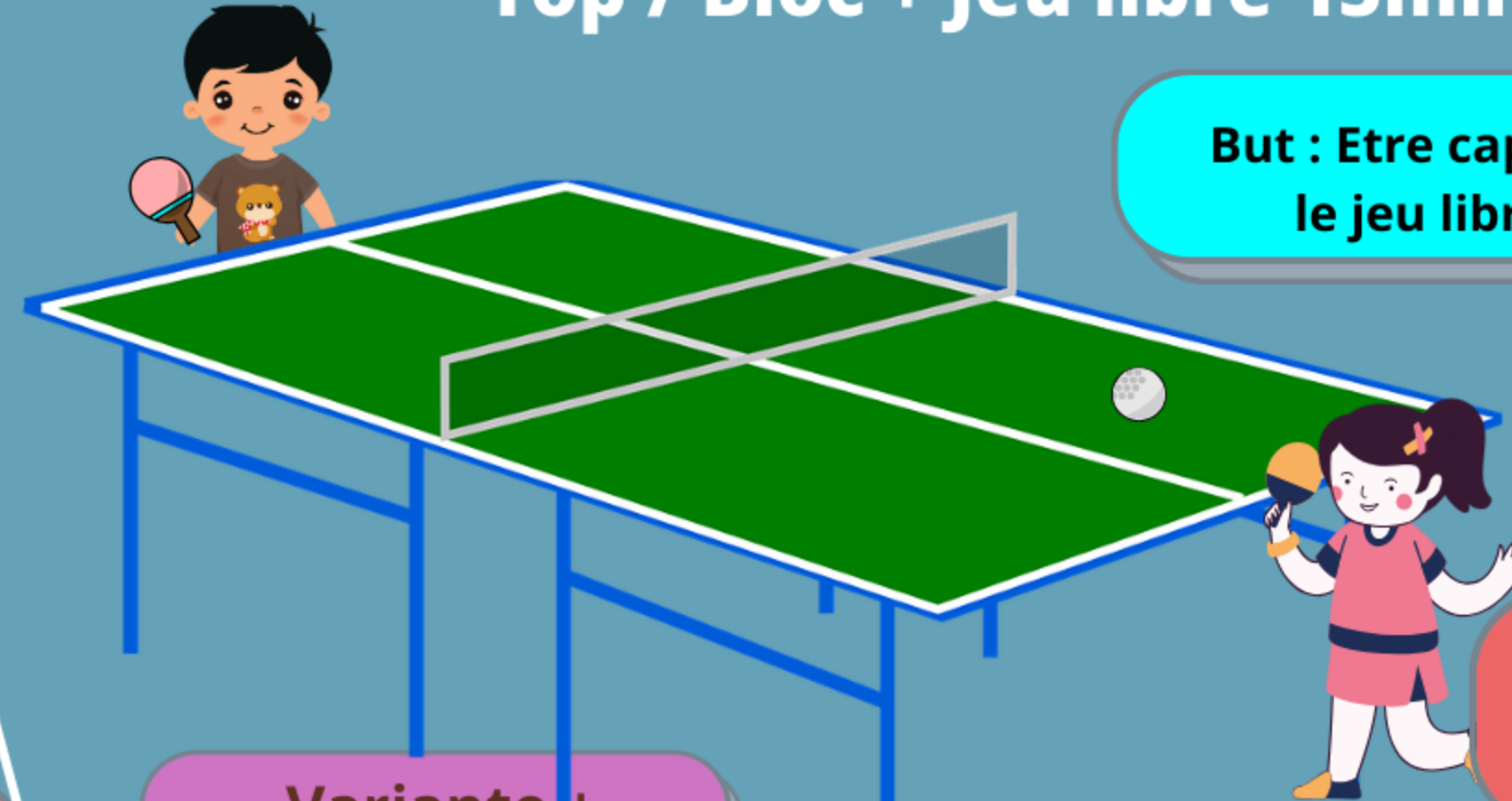
But : Etre capable de renvoyer la balle de l'autre côté du filet en frottant la balle (top coup droit). Le partenaire essaie de faire un bloc.

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.

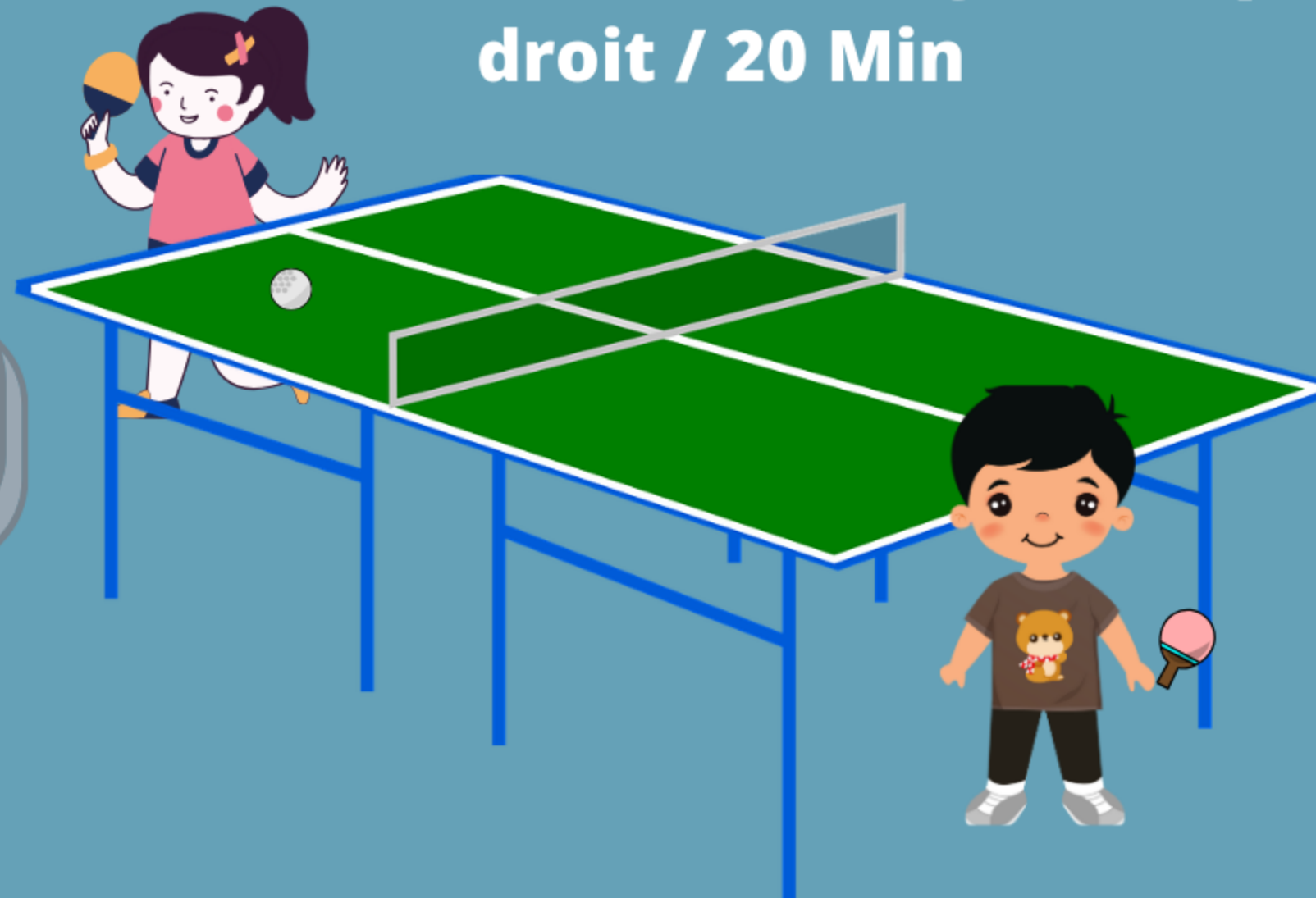
Variante +
Comptage des points à partir du jeu libre.

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