

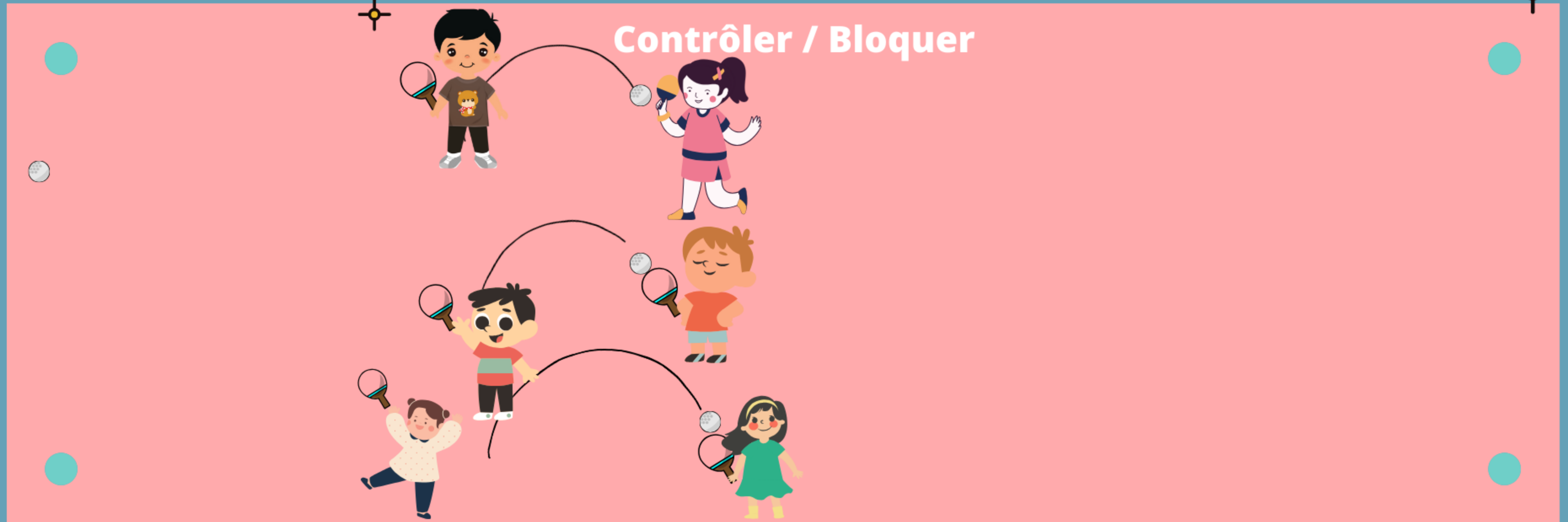
# Séance 16 / Cycle 4 le top Coup droit + le bloc

Temps de la  
séance : 1heure

Loisirs  
Débutants

Echauffement : 10Min

Contrôler / Bloquer



## Explications du schéma ci-dessus

Un des deux joueurs frotte la balle et lui donne une trajectoire courbée. Le second joueur essaie de contrôler la balle avec la raquette sans que la balle ne touche le sol. Inverser les rôles et les partenaires.

Trajectoire de la balle.

