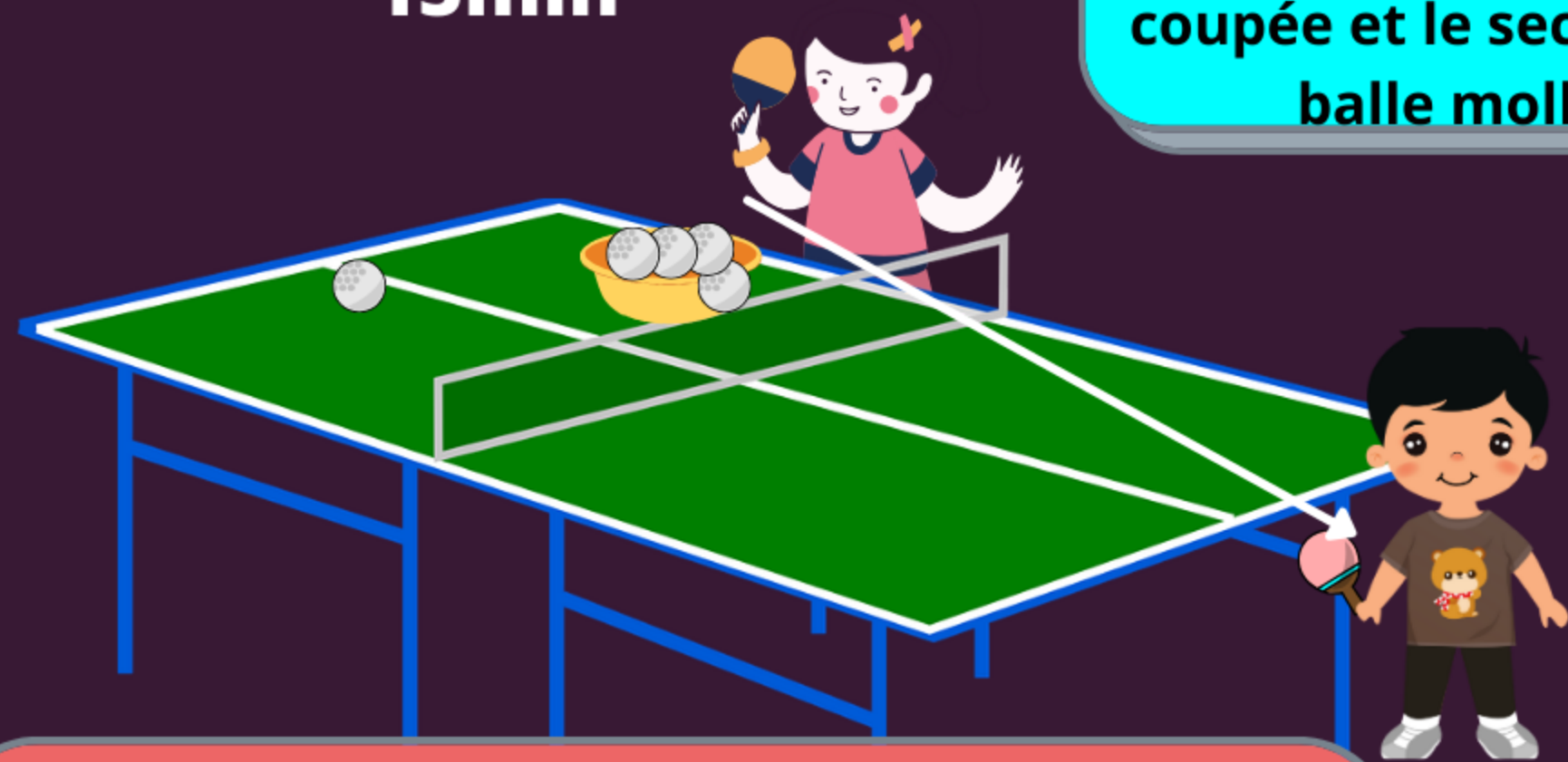


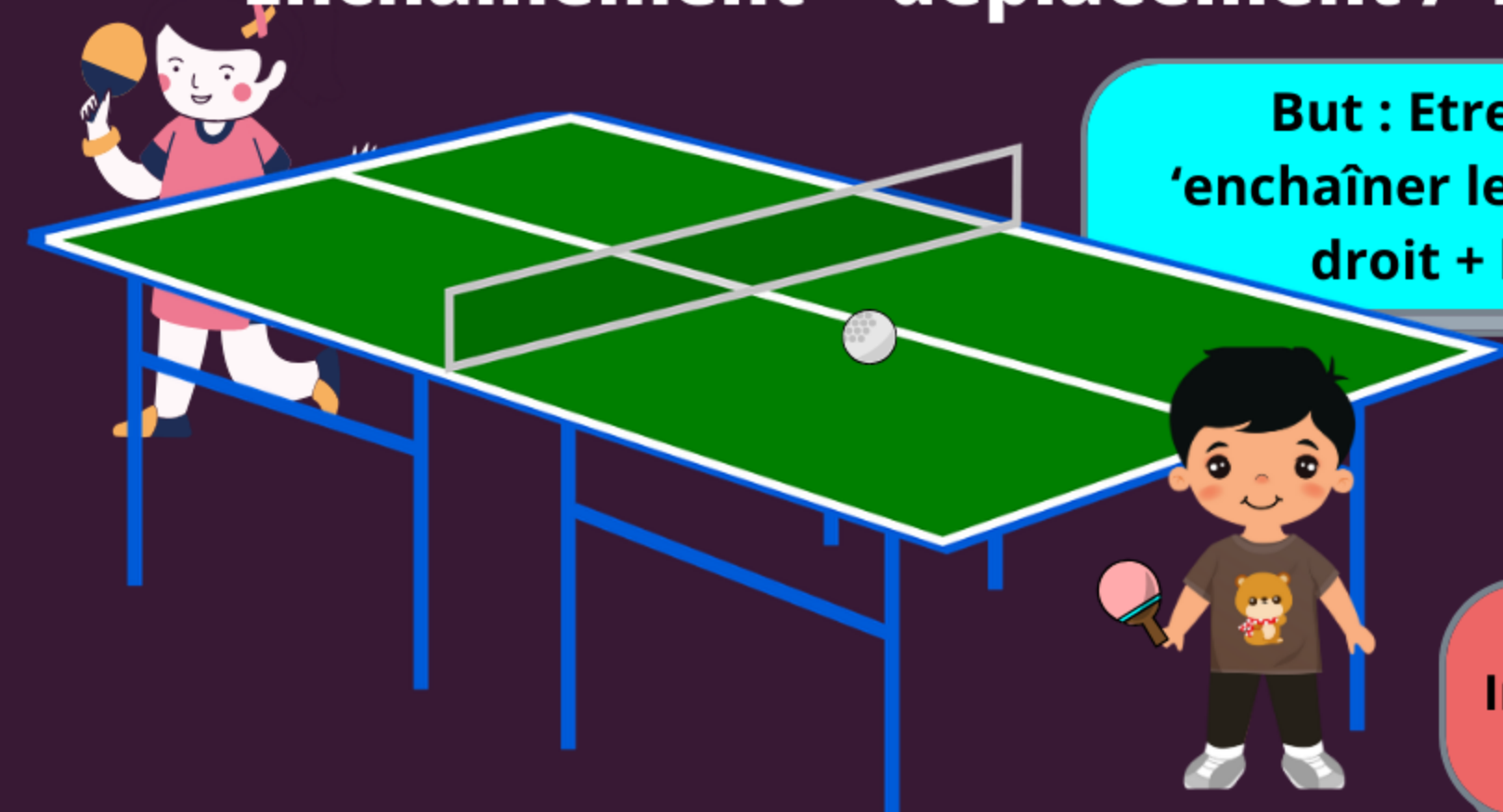
Situation 1 : Enchaînement de top CD 15min



But : Etre capable d'enchaîner 2 tops coup droit. Un sur balle coupée et le second sur balle molle.

Consigne : 1 joueur distribue 2 balles dans le CD de son partenaire (coupée et molle). Le second enchaîne 2 tops coup droit. .

Situation 2 : Enchaînement + déplacement / 15min

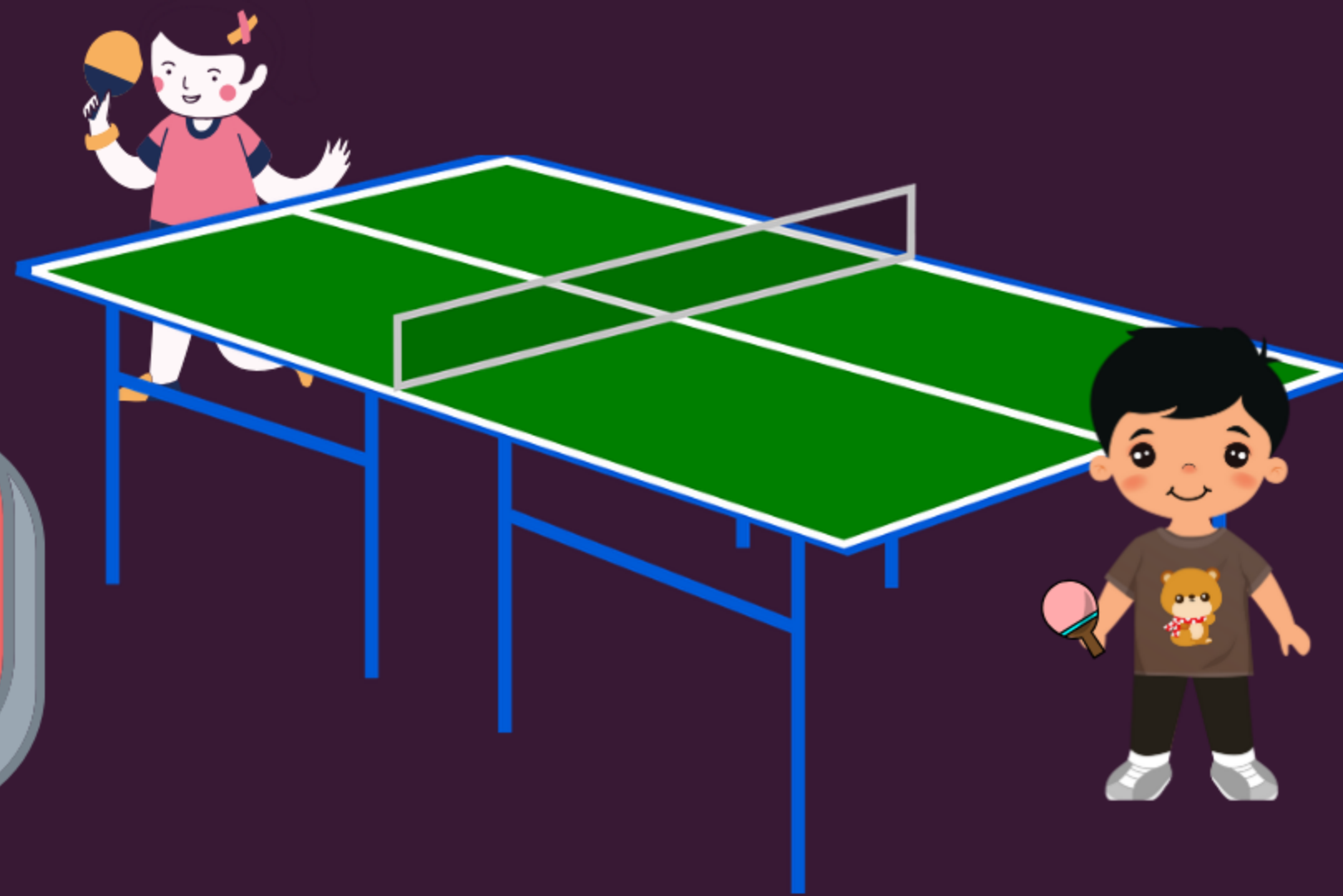


But : Etre capable d'enchaîner les 2 tops coups droit + le revers.

Consigne : Inverser les rôles après 7min30.

Consigne : 1 joueur distribue 2 balles dans le coup droit avec une première balle en servant coupé. Le second joueur enchaîne 2 tops coup droit puis 1 revers. Jeu libre après la liaison.

Situation 3 : Matches à Thème/ 20min



Consigne : Matches en 15 points. Toujours le même serveur. Service long coupé dans le coup droit obligatoire.

Consigne : inverser les serveurs pour la seconde manche.

Faire affronter différents adversaires.