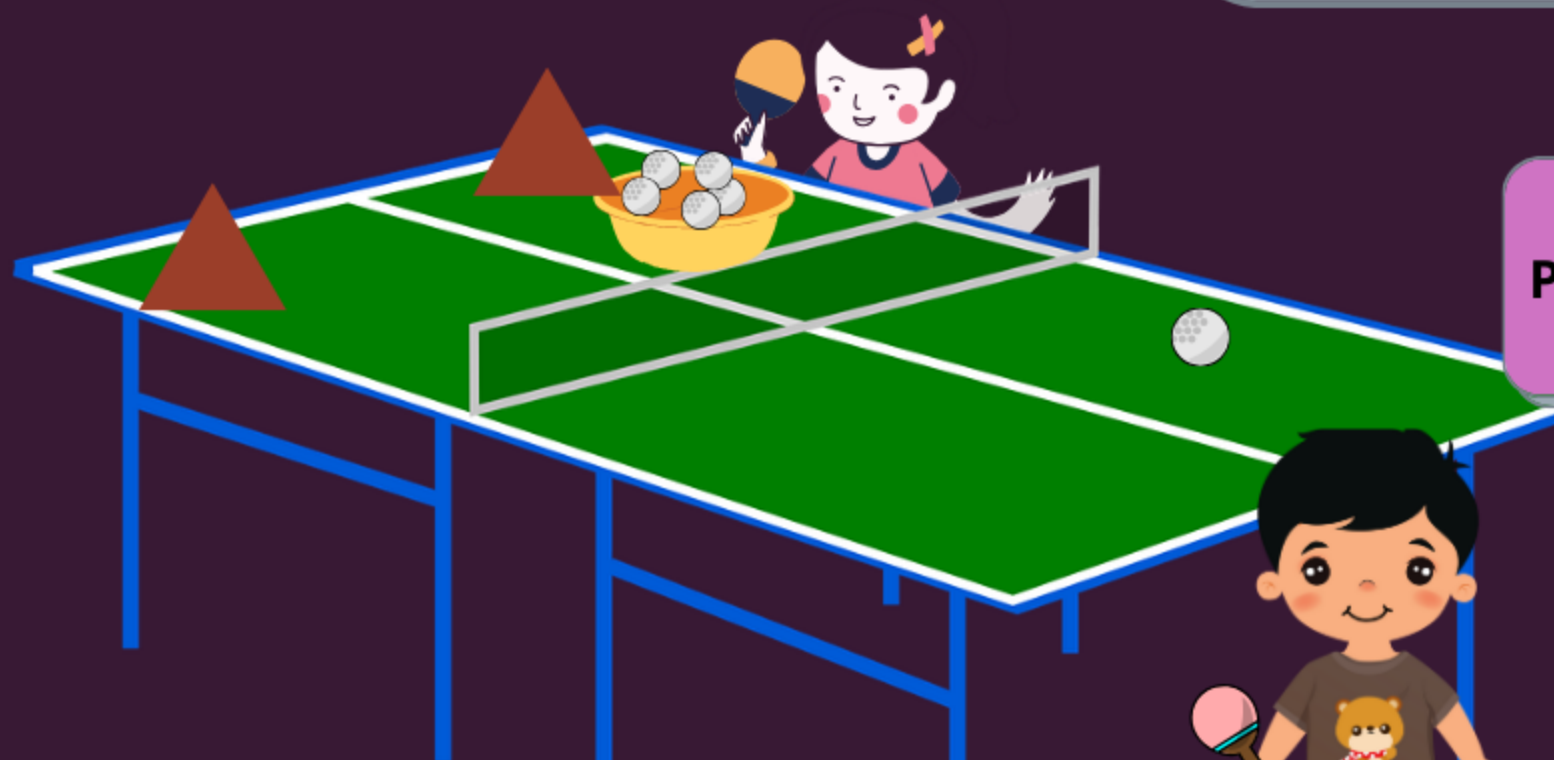


## Situation 1 : Enchaînement de top CD 20Min



**But :** Etre capable d'enchaîner un top CD sur balle coupée en diagonale et 1 top CD sur balle coupée en ligne.

**Variante +**  
Possibilité de compter les points.

**Consigne :**  
Inverser les rôles toutes les 10 balles.

**Consigne :**  
Travail technique du top CD sur balle coupée / Toucher les cibles.



## Situation 2 : Tenue de balle en top CD 10min



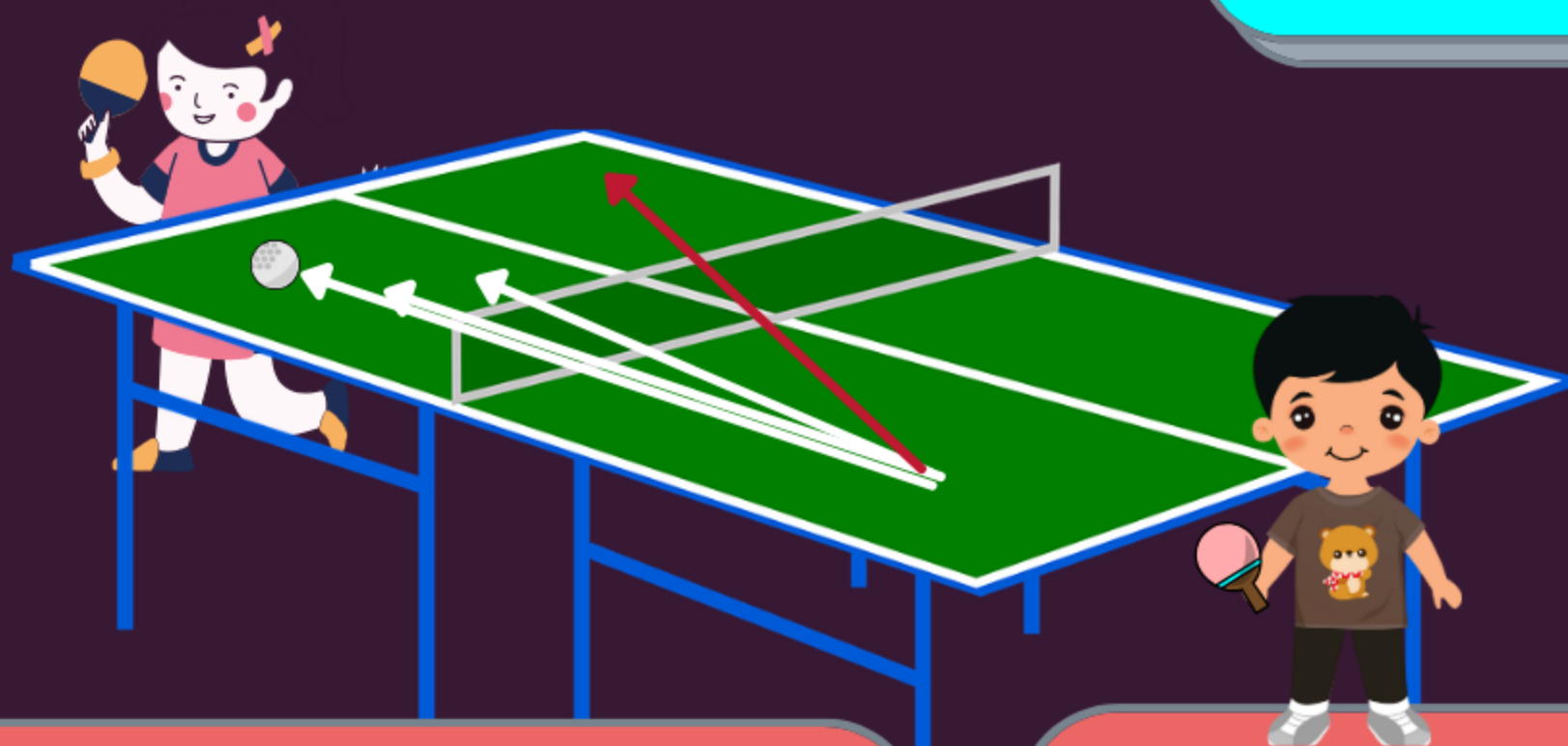
**But :** Etre capable d'enchaîner plusieurs fois la liaison 3 tops coup droit. 2 diagonales et 1 en ligne..

**Consigne :** Penser à inverser les rôles !

**Variante +**  
Comptage du nombre de liaisons.

**Consigne :** Se faire des échanges. 1 des joueurs distribue en revers 3 balles dans le CD ( la première balle est coupée).  
Le second joueur fait 2 top CD diagonale et 1 top CD en ligne.

## Situation 3 : Enchaînement + liaison 10 min

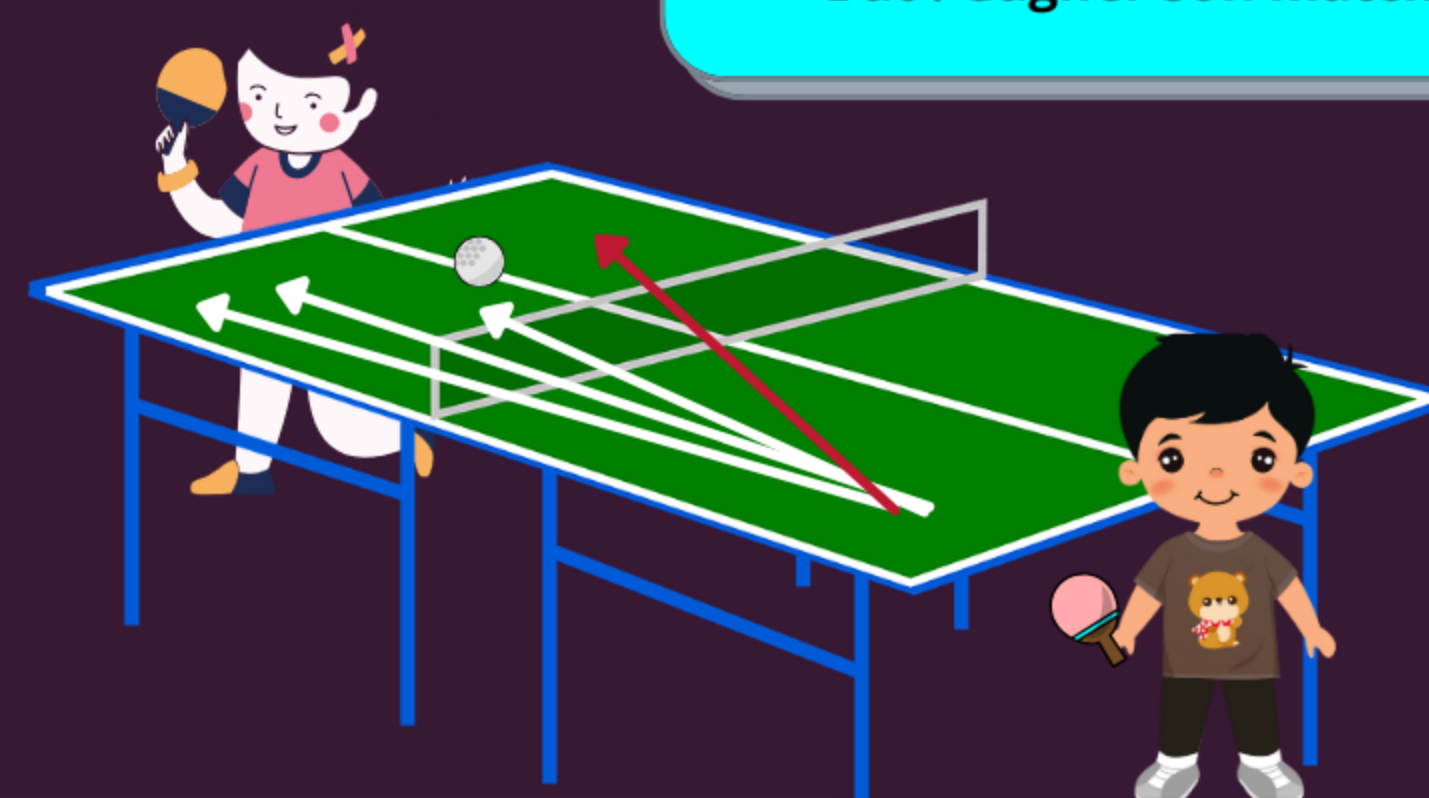


**But :** Etre capable d'atteindre le jeu libre.

**Consigne :** joueur 1 : 3 tops coup droit et 1 revers. Joueur 2 : distribution --> 3 balles dans le coup droit et 1 balle dans le revers ( la première balle distribuée est coupée).

**Consigne :** 1 point à chaque fois que l'équipe atteint le jeu libre.

## Situation 4 : Matches 10Min



**But :** Gagner son match.

**Consigne :** Même consigne et situation que la "situation numéro 3" en comptant les points. Monter de table.