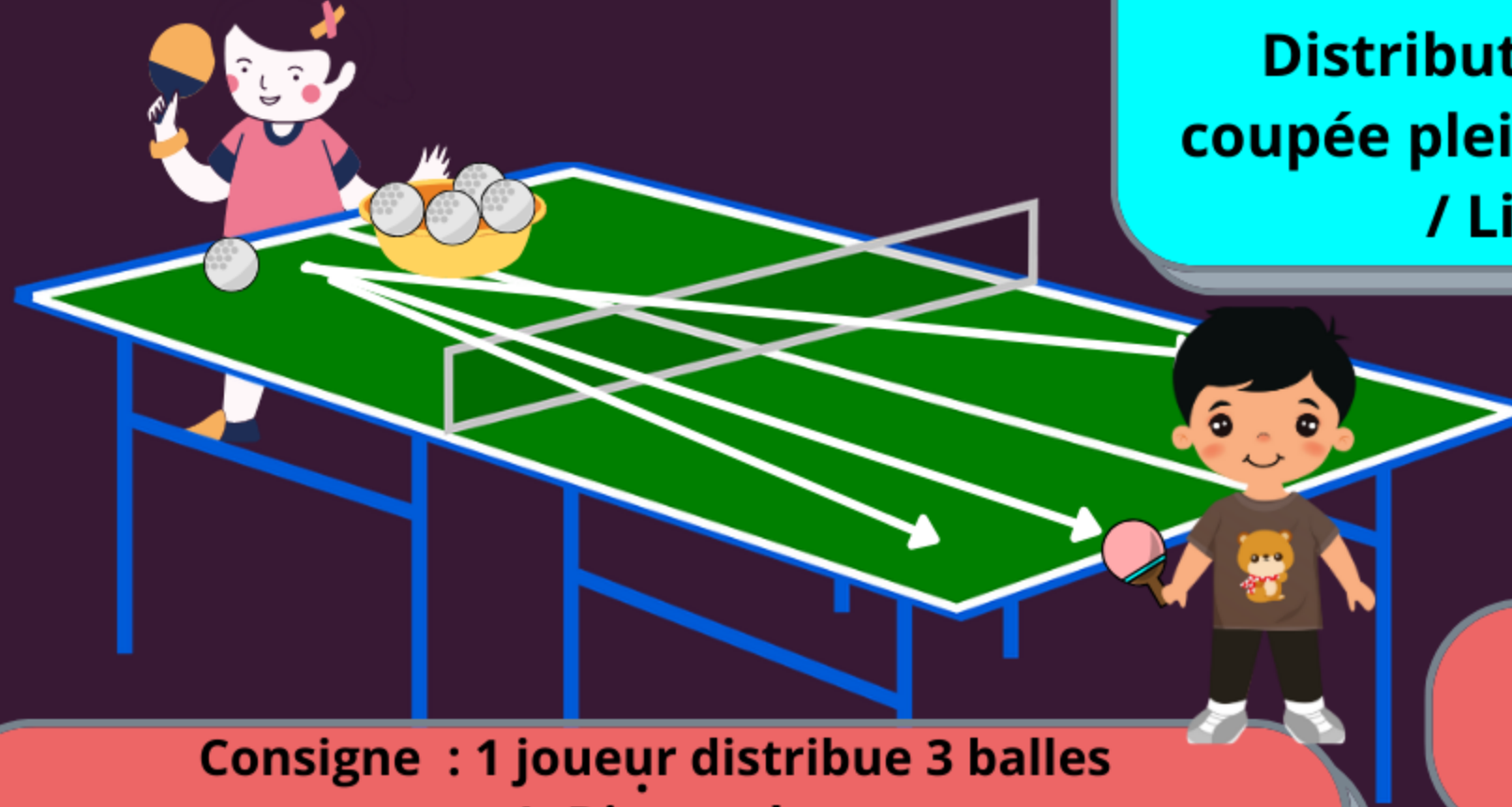


Situation 1 : Liaisons top coup droit ; coup droit ; revers 15min



Consigne : 1 joueur distribue 3 balles
1 -Diagonale
2-Médiane
3-Ligne

But : Etre capable
d'enchaîner plusieurs
enchaînements "top CD
sur balle coupée".
Distribution : balle
coupée plein CD / Milieu
/ Ligne.

Consigne :
Inverser les rôles
après 7min30.

Situation 2 : Liaison + jeu libre / 15min

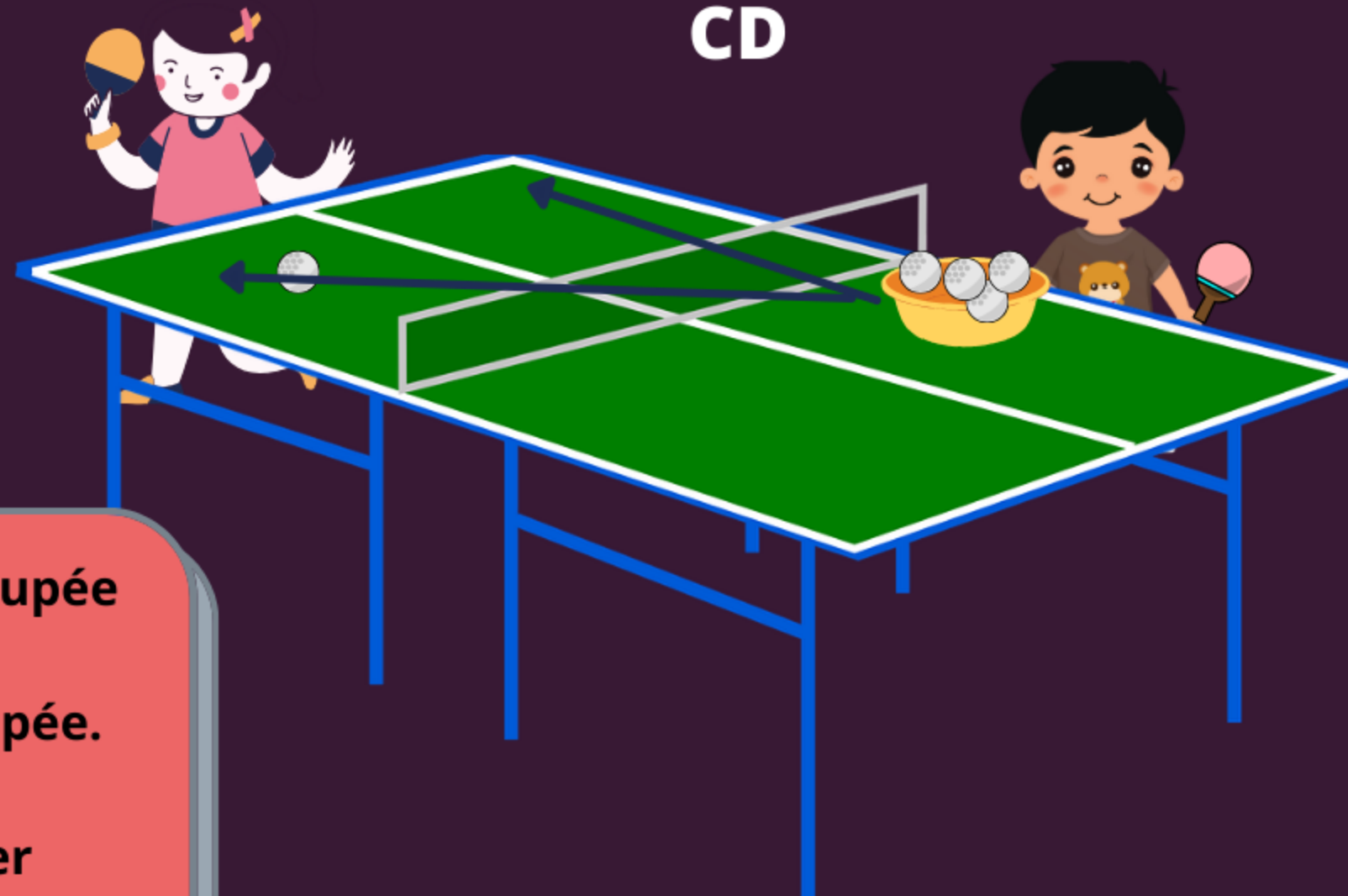


But : Etre capable
d'atteindre le jeu libre à
chaque balle.

Consigne :
Inverser les rôles
après 7min30.

Consigne : 1 joueur distribue 2 balles dans le coup
droit (la première est coupée) et 1 balle dans le
revers. Le second joueur enchaîne 1 top coup droit / 1
coup droit puis 1 revers. Jeu libre après la liaison.

Situation 3 : Panier à 3 joueurs. Enchaînement de top CD



Consigne : joueur 1 : distribuer 1 balle coupée
dans le CD.

Joueur 2 : Travail du top CD sur balle coupée.

Joueur 3 : Bloc dans le revers.

Joueur le point ensuite. 10 points jouer
(exemple 6 à 4) inverser les rôles ensuite.

But : Etre capable
d'enchaîner top cd sur balle
coupée puis revers ou pivot
(au choix)