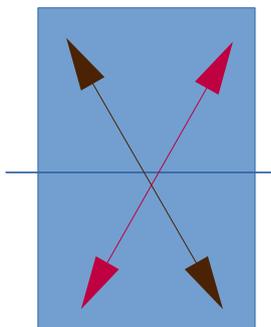


Exercice N°1 : Le partenaire sera le joueur défier

10 minutes



En balle liftée, rotation avant, les deux joueurs tentent de faire 3 répétitions de 10 échanges en CD-CD si l'un est gaucher faire en CD-DV.

Puis l'on tente la répétition

Technique : position des jambes avec fléchissement + mouvement de l'avant bras avec un coup de fouet au moment de l'impact et penser au remplacement.

Exercices n°2 Match du déficit

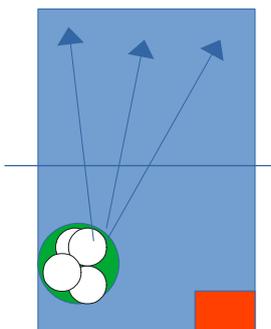
10 minutes

Deux manches en 11 points avec deux points d'écart . En cas d'égalité un service chacun le premier à 5 gagne la partie.

Un nouveau partenaire est choisi en fonction du prochain match de défi

Exercices n°3 Panier de balles

10 minutes



Un joueur distribue en 3 points de la table une balle longue. L'autre effectue des balles liftés en visant la zone rouge

Comptabilisé le nombre de réussite sur 30 balles.

Exercice n°4 : Table montante

Tous les joueurs auront un volume de point allant de 1 à 10 au début de tous les matches