

Vidéo à renvoyer avant le lundi 1^{er} juin

DURÉE : ENVIRON 30 MIN

EXERCICE 1

OBJECTIF : Se déplacer en gardant la balle sur la raquette

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Une raquette – une balle – une table – des chaises

CONSIGNES : Placer des chaises devant une table de manière à slalomer entre elles en gardant la balle sur la raquette. S'arrêter en face de la table, faire rouler la balle sur la table, puis aller la récupérer avec la raquette à l'autre bout de la table. Retourner au départ en slalomant entre les chaises.

Tu peux essayer autant de fois que tu veux !

Pour compliquer un peu, tu peux le faire en jonglant.

L'exercice en vidéo : <https://www.ttcusset.com/videos-du-club/ping-a-distance-37803/snce-2-exercice-1-100390>

EXERCICE 2

OBJECTIF : Echanger avec le mur

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Une raquette – une balle – un mur

CONSIGNES : Se mettre face à un mur, frapper la balle contre le mur (du coup droit ou du revers) en laissant un rebond par terre. Faire le maximum d'échanges en 1 min.

Tu peux essayer autant de fois que tu veux !

Pour compliquer un peu, tu peux essayer de le faire sur une seule jambe.

L'exercice en vidéo : <https://www.ttcusset.com/videos-du-club/ping-a-distance-37803/snce-2-exercice-2-100389>

Filme ta meilleure prestation et envoie-nous ta vidéo à pfeydel25@gmail.com par lien WeTransfer ou Google Drive !