

Vidéo à renvoyer avant le lundi 22 juin

DURÉE : ENVIRON 30 MIN

EXERCICE 1

OBJECTIF : Se déplacer avec la balle et viser la cible

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Une raquette – une balle – une table – un filet décathlon ou des livres (pour séparer la table en 2) – une cible

CONSIGNES : Placer une cible d'un côté de la table, en bout. Garder un espace libre devant la table. Jongler avec la balle et la raquette sur 3-4 mètres, jusqu'à arriver en face de la table. Laisser rebondir la balle par terre ou sur la table, puis frapper la balle pour viser directement la cible (en faisant passer la balle par-dessus le filet)

Tu peux essayer autant de fois que tu veux !

Pour compliquer, tu peux prendre une cible plus petite !

L'exercice en vidéo : <https://www.ttcusset.com/videos-du-club/ping-a-distance-37803/snce-4-exercice-1-101028>

EXERCICE 2

OBJECTIF : Renvoyer la balle sur la table

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Une raquette – une balle – une table – un filet décathlon ou des livres (pour séparer la table en 2) – une personne qui envoie la balle à la main

CONSIGNES : Une personne de chaque côté de la table. Envoyer la balle à la main sur la demi-table adverse. Pour le joueur avec la raquette, frapper la balle pour la renvoyer sur la demi-table adverse.

Tu peux essayer autant de fois que tu veux !

Pour compliquer un peu, tu peux alterner en coup droit et en revers.

L'exercice en vidéo : <https://www.ttcusset.com/videos-du-club/ping-a-distance-37803/snce-4-exercice-2-101030>

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