

Vidéo à renvoyer avant le lundi 29 juin

DURÉE : ENVIRON 30 MIN

EXERCICE 1

OBJECTIF : Garder le contrôle de la balle

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Une raquette – une balle – un mur

CONSIGNES : Jongler avec la balle sur 3-4 m pour aller jusque face au mur. Faire rebondir deux fois la balle contre le mur. Récupérer la balle avec la raquette et l'immobiliser sur la raquette sans la toucher avec l'autre main. Revenir au point de départ en gardant la balle immobile sur la raquette.

Tu peux essayer autant de fois que tu veux !

Il s'agit d'un circuit, la balle ne doit jamais être arrêtée avec la main ;-)

L'exercice en vidéo : <https://www.ttcusset.com/videos-du-club/ping-a-distance-37803/snce-5-exercice-1-101228>

EXERCICE 2

OBJECTIF : Jouer avec la table et le mur

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Une raquette – une balle – une table collée contre un mur – un mur

CONSIGNES : Frapper la balle contre le mur. Laisser la balle rebondir sur la table, puis frapper de nouveau la balle contre le mur. Laisser rebondir la balle sur la table, etc...

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-5-exercice-2-101227>

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