

Vidéo à renvoyer avant le lundi 8 juin

DURÉE : ENVIRON 30 MIN

EXERCICE 1

OBJECTIF : Jongler en alternant coup droit - revers

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Une raquette – une balle

CONSIGNES : Réaliser 2 jongles avec le coup droit (côté pouce). Laisser rebondir la balle par terre. Puis enchaîner avec 2 jongles avec le revers (côté index). Laisser rebondir la balle par terre. Puis réaliser 2 jongles avec le coup droit. Etc...

Tu peux essayer autant de fois que tu veux !

L'exercice en vidéo : <https://www.ttcusset.com/videos-du-club/ping-a-distance-37803/snce-3-exercice-1-100573>

EXERCICE 2

OBJECTIF : Revoir le service

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

CONSIGNES : Placer la feuille de papier sur la demi-table. Servir en coup droit et viser la feuille de papier. Pour le service, on fait attention à présenter la balle dans sa main, lancer la balle (environ 15 cm) et à ne pas frapper la balle au-dessus de la table.

Tu peux essayer autant de fois que tu veux !

N'hésite pas à varier le placement de la feuille. Pour compliquer un peu, tu peux mettre une cible plus petite !

L'exercice en vidéo : <https://www.ttcusset.com/videos-du-club/ping-a-distance-37803/snce-3-exercice-2-100572>

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