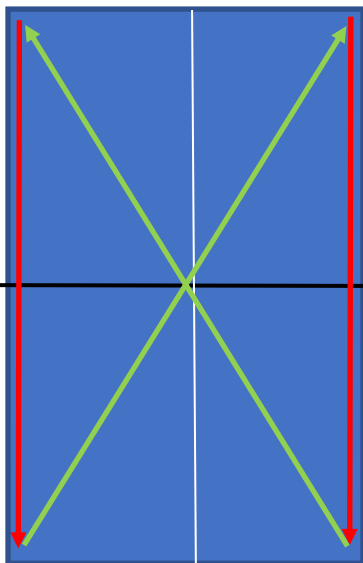
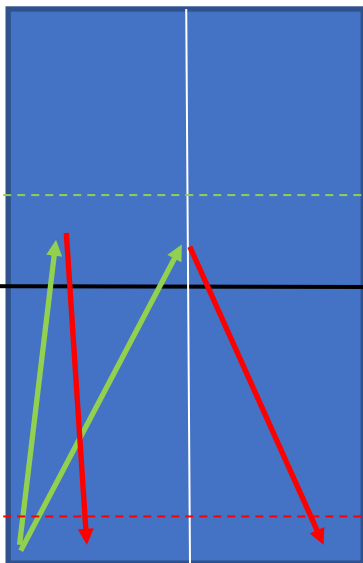


Exercice 1 2x5mn



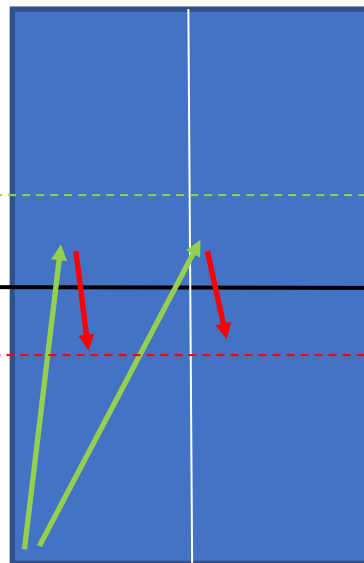
Un côté distribue dans la diagonale
 Un côté distribue en ligne

Exercice 2 2x5mn puis 1 Set



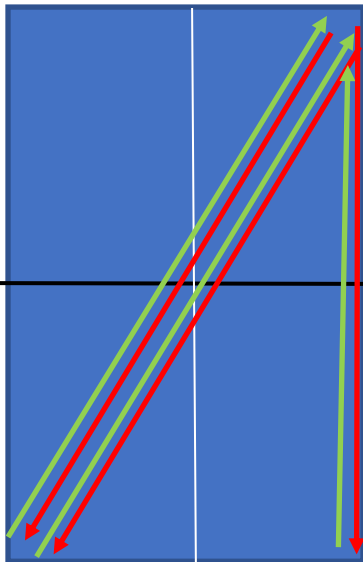
Service court coupé, Remise longue tendue sur toute la table
 Démarrage puis libre

Exercice 3 2x5mn puis 1 Set



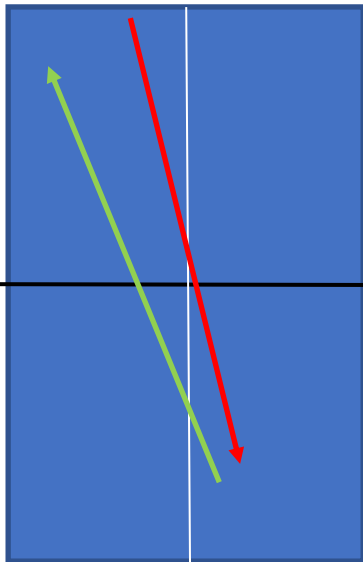
Service court coupé, Remise courte (prendre la balle au rebond)
 Libre ou flip

Exercice 4 2x5mn



Distribution deux dans revers, un dans coup droit
 1 Revers, 1 Pivot coup droit, Top coup droit en ligne

Exercice 5 5mn puis 1 set



Poussette sur poussette