

LES 4 PROGRAMMES D'APPRENTISSAGE

1) PROGRAMME DE COOPÉRATION	
Amener l'élève à échanger en contrôlant la :	<ul style="list-style-type: none"> • hauteur; • vitesse; • distance; • direction; • effet.
2) PROGRAMME D'ADAPTATION	
Amener l'élève à s'adapter (recevoir) aux balles de différentes :	<ul style="list-style-type: none"> • hauteurs; • vitesses; • distances; • directions; • effets.
3) PROGRAMME D'OPPOSITION	
Amener l'élève à projeter (envoyer) des balles de différentes :	<ul style="list-style-type: none"> • hauteurs; • vitesses; • distances; • directions; • effets.
4) PROGRAMME TACTIQUE	
Amener l'élève à prendre la bonne décision tactique	<ul style="list-style-type: none"> • Selon la balle reçue faire le bon choix de jeu.