



**COUPS APRÈS REBOND**

**SERVICE**

**FILET**

**CYCLE 1**

- #1 [Coopération, P.M.B.](#)
- Prises
  - Préparation C
  - Frappe avec le corps

- [Coopération, P.M.B.](#)
- Service avec mouvement complet en 2 temps

- #2 [Coopération, hauteur](#)

- [Coopération, P.M.B.](#)
- Service avec mouvement complet en 1 temps

- #3 [Coopération, distance](#)

[Coopération, P.M.B. \(volée\)](#)

- #4 [Coopération, direction](#)

[Coopération, distance](#)

- #5 [Coopération, distance-direction](#)

[Coopération, P.M.B. \(volée\)](#)



**COUPS APRÈS REBOND**

**SERVICE**

**FILET**

**CYCLE 2**

#1 [Adaptation, distance CD](#)

[Coopération, direction](#)

#2 [Adaptation, distance Revers](#)

[Coopération, distance-direction](#)

#3 [Adaptation, direction](#)

[Coopération, distance \(volée\)](#)

#4 [Adaptation, vitesse](#)

[Opposition, direction](#)

#5 [Adaptation, distance-direction](#)

[Opposition, direction](#)



**COUPS APRÈS REBOND**

**SERVICE**

**FILET**

**CYCLE 3**

#1	<p><u>Coopération, P.M.B.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unit turn, préparation C</li> <li>• Frapper avec le corps</li> </ul>	<p><u>Coopération, P.M.B.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rythme (synchronisme)</li> <li>• Lancé de la balle (point d'impact)</li> <li>• Travail corps</li> </ul>	
#2	<p><u>Adaptation, distance-vitesse</u></p>		<p><u>Coopération, distance-direction (volée)</u></p>
#3	<p><u>Adaptation, direction-vitesse</u></p>	<p><u>Opposition, hauteur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trajectoire plus directe</li> </ul>	
#4	<p><u>Adaptation, distance-direction-vitesse</u></p>	<p><u>Opposition, hauteur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trajectoire plus directe</li> </ul>	
#5	<p><u>Coopération, P.M.B.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 étapes de l'exécution (préparation, positionnement, la frappe)</li> </ul>		<p><u>Adaptation, direction (volée)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recevoir balles éloignées</li> </ul>



**COUPS APRÈS REBOND**

**SERVICE**

**FILET**

**CYCLE 4**

#1 [Opposition, direction CD](#)

[Tactique, 1<sup>ère</sup> balle avec trajectoire plus directe, 2<sup>ème</sup> balle faire mise en jeu seulement](#)

#2 [Opposition, direction Revers](#)

[Tactique, 1<sup>ère</sup> balle avec trajectoire plus directe, 2<sup>ème</sup> balle faire mise en jeu seulement](#)

#3 [Opposition, distance](#)

[Coopération P.M.B. \(smash\)](#)

#4 [Opposition, direction-distance](#)

[Tactique, 1<sup>ère</sup> balle avec trajectoire plus directe en variant la direction, 2<sup>ème</sup> balle faire mise en jeu seulement](#)

#5 [Coopération, P.M.B.](#)

- 3 étapes de l'exécution (préparation, positionnement, la frappe)

[Tactique, 1<sup>ère</sup> balle avec trajectoire plus directe en variant la direction, 2<sup>ème</sup> balle faire mise en jeu seulement](#)



**COUPS APRÈS REBOND**

**SERVICE**

**FILET**

**CYCLE 5**

#1	<u>Tactique, attaquer ou se défendre selon la balle reçue</u>	<u>Tactique, 1<sup>ère</sup> balle avec trajectoire plus directe en variant la direction, 2<sup>ème</sup> balle faire mise en jeu seulement</u>	
#2	<u>Tactique, sur réception d'une balle éloignée (facile), dominer l'adversaire en variant la direction</u>	<u>Tactique, 1<sup>ère</sup> balle avec trajectoire plus directe en variant la direction, 2<sup>ème</sup> balle faire mise en jeu seulement</u>	
#3	<u>Tactique, sur réception d'une balle éloignée (difficile), se défendre en jouant haut, profond au centre du terrain</u>		<u>Opposition, direction (volée)</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Varier la direction de la balle</li></ul>
#4	<u>Tactique, attaquer ou se défendre sur réception d'une balle éloignée (facile ou difficile)</u>	<u>Tactique, 1<sup>ère</sup> balle avec trajectoire plus directe en variant la direction, 2<sup>ème</sup> balle faire mise en jeu seulement</u>	
#5	<u>Tactique, attaquer ou se défendre selon la balle reçue</u>	<u>Tactique, 1<sup>ère</sup> balle avec trajectoire plus directe en variant la direction, 2<sup>ème</sup> balle faire mise en jeu seulement</u>	