




PLANIFICATION 10 SEMAINES **JAUNE 3**

			
SEMAINE	COUPS APRÈS REBOND	SERVICE	FILET
#1	Coopération, hauteur	Coopération, P.M.B.	Volée, coopération P.M.B.
#2	Coopération distance	Coopération, hauteur	Jeux complémentaires, coopération hauteur (coups après rebond)
#3	Coopération, direction	Coopération, distance	Volée, coopération P.M.B.
#4	Coopération, distance-direction	Coopération, direction	Jeux complémentaires, coopération distance (coups après rebond)
#5	Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le coup droit	Coopération, distance-direction	Volée, coopération P.M.B.
#6	Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le revers	Coopération, distance-direction	Jeux complémentaires, coopération direction (coups après rebond)
#7	Adaptation, direction (recevoir balles loin à droite ou loin à gauche)	Jeux complémentaires, coopération distance (service)	Jeu en simple
#8	Adaptation, distance-direction	Opposition, direction	Jeux complémentaires, Coopération distance-direction (coups après rebond)
#9	Opposition, direction (varier la direction de la balle)	Jeux complémentaires, coopération direction (service)	Jeu en simple
#10	Opposition, distance (faire un amorti ou frapper profondément dans le terrain)	Jeux complémentaires, coopération distance-direction (service)	Jeu en simple