

PLANIFICATION 10 SEMAINES **ORANGE 1**



SEMAINE	COUPS APRÈS REBOND	SERVICE	FILET
#1	Coopération P.M.B.	Coopération, P.M.B.	
#2	Coopération P.M.B.	Coopération, P.M.B.	Volée, coopération P.M.B.
#3	Coopération, hauteur	Coopération, hauteur	
#4	Coopération distance	Coopération, distance	Volée, coopération P.M.B.
#5	Coopération, direction	Coopération direction	
#6	Coopération, distance-direction	Jeu simple (système pointage ...)	Volée, coopération P.M.B.
#7	Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le coup droit	Coopération, distance-direction	
#8	Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le revers	Jeu simple (système pointage ...)	Smash, coopération P.M.B.
#9	Adaptation, direction (recevoir balles loin à droite ou loin à gauche)	Opposition, direction	
#10	Adaptation, distance-direction	Jeu en simple	Jeu en double (positions de base ...)