




PLANIFICATION 10 SEMAINES **ORANGE 2-3**

			
			
			
SEMAINE	COUPS APRÈS REBOND	SERVICE	FILET
#1	Coopération P.M.B.	Coopération, P.M.B.	
#2	Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le coup droit	Coopération, P.M.B.	Volée, coopération P.M.B.
#3	Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le revers	Opposition, direction	
#4	Adaptation, direction (recevoir balles loin à droite ou loin à gauche)	Jeu simple (système pointage)	Volée, coopération P.M.B.
#5	Opposition, direction (varier la direction de la balle)	Opposition, direction	
#6	Opposition, distance	Jeu simple (système pointage)	Volée, coopération P.M.B.
#7	Tactique, sur réception balle éloignée facile, dominer l'adversaire en utilisant la direction	Opposition, hauteur	
#8	Tactique, sur réception balle éloignée difficile, se défendre en jouant haut et profond au centre du terrain	Jeu en simple (système pointage ...)	Smash, coopération P.M.B.
#9	Tactique, sur réception balle éloignée facile ou difficile, attaquer ou se défendre selon la balle reçue	Tactique, 1^{er} service varier la direction avec trajectoire plus directe, 2^e balle mettre en jeu	
#10	Tactique, sur réception d'une balle courte, dominer l'adversaire en variant la direction de la balle	Jeu en simple	Jeu en double (positions de base ...)