

PLANIFICATION 10 SEMAINES **ORANGE 2**



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