

## PLANIFICATION 10 SEMAINES ROUGE 1-2



SEMAINE	COUPS APRÈS REBOND	SERVICE	FILET
#1	<a href="#">Coopération P.M.B. (préparation directe)</a>	<a href="#">Coopération, P.M.B. (mouvement complet 2 temps)</a>	
#2	<a href="#">Coopération distance</a>	<a href="#">Coopération, P.M.B. (mouvement complet 2 temps)</a>	
#3	<a href="#">Coopération, direction</a>	<a href="#">Coopération, P.M.B. (mouvement complet 1 temps)</a>	<a href="#">Volée, coopération P.M.B.</a>
#4	<a href="#">Coopération, distance-direction</a>	<a href="#">Coopération, P.M.B. (mouvement complet 1 temps)</a>	
#5	<a href="#">Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le coup droit</a>	<a href="#">Opposition, direction</a>	
#6	<a href="#">Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le revers</a>	<a href="#">Jeu en simple (système pointage ...)</a>	
#7	<a href="#">Adaptation, direction (recevoir balles loin à droite ou loin à gauche)</a>	<a href="#">Opposition, direction</a>	<a href="#">Volée, coopération P.M.B.</a>
#8	<a href="#">Adaptation, vitesse (recevoir balles plus rapides)</a>	<a href="#">Jeu en simple (système pointage ...)</a>	
#9	<a href="#">Adaptation, distance-direction</a>	<a href="#">Opposition, direction</a>	
#10	<a href="#">Opposition, direction (varier la direction de la balle)</a>	<a href="#">Jeu en simple</a>	