




## PLANIFICATION 10 SEMAINES ROUGE 2-3

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