

PLANIFICATION 10 SEMAINES ROUGE 3



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