




PLANIFICATION 10 SEMAINES VERTE 1-2

			
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	Coopération, distance	
#4	Coopération, distance-direction	Coopération, direction	Volée, coopération P.M.B.
#5	Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le coup droit	Opposition, direction	
#6	Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le revers	Jeu en simple	Volée, coopération P.M.B.
#7	Adaptation, direction (recevoir balles loin à droite ou loin à gauche)	Opposition, direction	
#8	Adaptation, vitesse (recevoir balles plus rapides)	Jeu en simple	Smash, coopération P.M.B.
#9	Adaptation, distance-direction	Opposition, direction	
#10	Opposition, direction (varier la direction de la balle)	Jeu en simple	Jeu en double (positions de base ...)