




## PLANIFICATION 10 SEMAINES VERTE 1

			
SEMAINE	COUPS APRÈS REBOND	SERVICE	FILET
#1	<a href="#">Coopération P.M.B.</a>	<a href="#">Coopération, P.M.B.</a>	
#2	<a href="#">Coopération P.M.B.</a>	<a href="#">Coopération, P.M.B.</a>	<a href="#">Volée, coopération P.M.B.</a>
#3	<a href="#">Coopération, hauteur</a>	<a href="#">Coopération, hauteur</a>	
#4	<a href="#">Coopération distance</a>	<a href="#">Coopération, distance</a>	<a href="#">Volée, coopération P.M.B.</a>
#5	<a href="#">Coopération, direction</a>	<a href="#">Coopération direction</a>	
#6	<a href="#">Coopération, distance-direction</a>	<a href="#">Jeu simple</a>	<a href="#">Volée, coopération P.M.B.</a>
#7	<a href="#">Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le coup droit</a>	<a href="#">Coopération, distance-direction</a>	
#8	<a href="#">Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le revers</a>	<a href="#">Jeu simple</a>	<a href="#">Smash, coopération P.M.B.</a>
#9	<a href="#">Adaptation, direction (recevoir balles loin à droite ou loin à gauche)</a>	<a href="#">Opposition, direction</a>	
#10	<a href="#">Adaptation, distance-direction</a>	<a href="#">Jeu en simple</a>	<a href="#">Jeu en double (positions de base ...)</a>