

PLANIFICATION 10 SEMAINES VERTE 3

| |  |  |  |
|---------|---|---|---|
| SEMAINE | COUPS APRÈS REBOND | SERVICE | FILET |
| #1 | Coopération P.M.B. | Coopération, P.M.B. | |
| #2 | Adaptation, distance-direction | Opposition, direction | Volée, coopération P.M.B. |
| #3 | Opposition, direction | Opposition, hauteur | |
| #4 | Opposition, distance | Opposition, hauteur | Volée, coopération P.M.B. |
| #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 | |
| #6 | Tactique, sur réception balle éloignée difficile, se défendre en jouant haut et profond au centre du terrain | Jeu en simple | Volée, coopération P.M.B. |
| #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 | 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 simple | Jeu en double (positions de base ...) |