




## PLANIFICATION GLOBALE ROUGE

			
	<b>COUPS APRÈS REBOND</b>	<b>SERVICE</b>	<b>FILET</b>
#1	<a href="#">Coopération P.M.B. (préparation directe)</a>	<a href="#">Coopération P.M.B. (1/8 mouvement)</a>	<a href="#">Volée, coopération P.M.B.</a>
#2	<a href="#">Coopération P.M.B. (préparation C)</a>	<a href="#">Coopération, hauteur (1/8 mouvement)</a>	<a href="#">Volée, coopération hauteur</a>
#3	<a href="#">Coopération, hauteur</a>	<a href="#">Coopération, distance (1/8 mouvement)</a>	<a href="#">Volée, coopération distance</a>
#4	<a href="#">Coopération distance</a>	<a href="#">Coopération, direction (1/8 mouvement)</a>	<a href="#">Volée, coopération direction</a>
#5	<a href="#">Coopération direction</a>	<a href="#">Coopération distance et direction (1/8 mouvement)</a>	<a href="#">Volée, coopération distance et direction</a>
#6	Coopération distance-direction	<a href="#">Coopération P.M.B., (mouvement complet 2 temps)</a>	<a href="#">Volée, adaptation direction (recevoir balles loin à la droite, loin à la gauche)</a>
#7	<a href="#">Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes, balles courtes)</a>	<a href="#">Coopération P.M.B., (mouvement complet 1 temps)</a>	<a href="#">Volée, adaptation Vitesse (recevoir balles plus rapides)</a>
#8	<a href="#">Adaptation, direction (recevoir balles loin à droite, loin à gauche)</a>	Coopération, hauteur (mouvement complet)	<a href="#">Volée, adaptation hauteur (recevoir balles hautes, balles basses)</a>
#9	<a href="#">Adaptation, vitesse (recevoir balles plus rapides)</a>	<a href="#">Coopération, distance (mouvement complet)</a>	Volée, adaptation direction et vitesse (recevoir balles plus rapides, loin à droite, loin à gauche)

	<b>COUPS APRÈS REBOND</b>	<b>SERVICE</b>	<b>FILET</b>
#10	<a href="#">Adaptation, distance et direction (recevoir balles hautes et profondes, courtes, loin à droite, loin à gauche)</a>	Coopération, direction (mouvement complet)	Volée, adaptation direction, hauteur et vitesse (recevoir balles loin à droite, loin à gauche, basses, hautes, plus rapides)
#11	Adaptation, distance et vitesse (recevoir balles hautes et profondes, courtes ou plus rapides)	Coopération, direction et distance (mouvement complet)	<a href="#">Volée, opposition direction (varier la direction)</a>
#12	Adaptation, direction et vitesse (recevoir balles loin à droite, loin à gauche ou plus rapides)	<a href="#">Opposition, direction (exécuter service sur le coup droit ou revers de l'adversaire)</a>	<a href="#">Volée, lors de la montée au filet, exécuter une volée dans l'ouverture</a>
#13	<a href="#">Adaptation, distance-direction-vitesse (recevoir balles hautes et profondes, courtes, loin à droite, loin à gauche, plus rapides)</a>	<a href="#">Opposition, hauteur (exécuter service avec trajectoire plus directe)</a>	<a href="#">Smash, coopération P.M.B.</a>
#14	<a href="#">Opposition, direction (sur réception d'une balle facile, exécuter coups en croisés ou décroisés)</a>	Opposition, hauteur et direction (exécuter service sur le coup droit ou revers de l'adversaire avec trajectoire plus directe)	<a href="#">Smash, adaptation distance (recevoir lobs plus profonds)</a>
#15	<a href="#">Opposition, distance (sur réception d'une balle facile, exécuter amortis ou balles profondes)</a>	Tactique, exécuter 1 <sup>er</sup> service avec trajectoire plus directe, 2 <sup>e</sup> balle service mettre en jeu	<a href="#">Smash, adaptation direction (recevoir lobs à la droite ou à la gauche)</a>
#16	<a href="#">Opposition, direction et distance (sur réception d'une balle facile, exécuter des coups à l'extérieur de la zone centrale)</a>	<a href="#">Tactique, exécuter 1<sup>er</sup> service avec trajectoire plus directe en variant la direction, 2<sup>e</sup> balle mettre en jeu</a>	Smash, opposition direction (varier la direction)
#17	<a href="#">Tactique, selon la balle reçue (facile ou difficile), faire le bon choix de jeu</a>	Coopération, P.M.B., (service coupé, prise continentale)	Smash, tactique, sur réception d'un lob facile, exécuter un smash dans l'ouverture
#18	<a href="#">Tactique, sur réception d'une balle courte, dominer l'adversaire en variant la direction de la balle (croisé ou décroisé)</a>	Coopération, distance (service coupé)	Smash, tactique, sur réception d'un lob difficile (profond), exécuter un smash défensif en jouant profondément dans le terrain
#19	<a href="#">Tactique, sur réception d'une balle courte, dominer l'adversaire en variant la distance de la balle (amorti ou balle profonde)</a>	Coopération, direction (service coupé)	
#20	<a href="#">Tactique, sur réception d'une balle courte, dominer l'adversaire en variant la direction et la distance de la balle (à l'extérieur de la zone centrale)</a>	Coopération, distance et direction (service coupé)	

	<b>COUPS APRÈS REBOND</b>	<b>SERVICE</b>	<b>FILET</b>
#21	<a href="#">Tactique, sur réception d'une balle haute et profonde, se défendre en jouant haut, profond au centre du terrain</a>	Opposition, direction (avec service coupé, exécuter service sur le coup droit ou revers de l'adversaire)	
#22	<a href="#">Tactique, attaquer ou se défendre selon la balle reçue (balle courte = attaque, balle haute et profonde = défensive)</a>	Opposition, hauteur (avec service coupé, exécuter service avec trajectoire plus directe)	
#23	<a href="#">Tactique, sur réception d'une balle éloignée facile (loin à droite, loin à gauche), dominer l'adversaire en variant la direction de la balle (parallèle ou croisé)</a>	Opposition, hauteur et direction (avec service coupé, exécuter service avec trajectoire plus directe en variant la direction de la balle)	
#24	<a href="#">Tactique, sur réception d'une balle éloignée facile (loin à droite, loin à gauche), dominer l'adversaire en jouant profond et en variant la direction de la balle (parallèle ou croisé)</a>	Tactique, 1 <sup>er</sup> service = exécuter service avec trajectoire plus directe (plat ou coupé) 2 <sup>e</sup> service = mettre la balle en jeu (trajectoire plus arquée avec prise au choix du joueur)	
#25	<a href="#">Tactique, sur réception d'une balle éloignée difficile (loin à droite, loin à gauche), se défendre en jouant haut, profond au centre du terrain</a>	Tactique, 1 <sup>er</sup> service = exécuter service avec trajectoire plus directe (plat ou coupé) en variant la direction 2 <sup>e</sup> service = mettre la balle en jeu (trajectoire plus arquée avec prise au choix du joueur)	
#26	<a href="#">Tactique, attaquer ou se défendre selon la balle reçue (balle éloignée facile = attaque, balle éloignée difficile = défensive)</a>		
#27	<a href="#">Tactique, sur réception d'une balle rapide, se défendre en jouant haut, profond au centre du terrain</a>		
#28	<a href="#">Tactique, attaquer ou se défendre selon la vitesse de balle reçue (balle lente = attaque, balle plus rapide = défensive)</a>		
#29	<a href="#">Tactique, contre-attaquer ou se défendre face à un adversaire au filet</a>		