




PLANIFICATION GLOBALE VERTE

			
	COUPS APRÈS REBOND	SERVICE	FILET
#1	Coopération P.M.B. (préparation C)	Coopération, P.M.B.	Volée, coopération P.M.B.
#2	Coopération, hauteur	Coopération, hauteur	Volée, coopération hauteur
#3	Coopération distance	Coopération, distance	Volée, coopération distance
#4	Coopération direction	Coopération, direction	Volée, coopération direction
#5	Coopération distance-direction	Coopération, direction et distance	Volée, coopération distance et direction
#6	Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes, balles courtes)	Opposition, direction (exécuter service sur le coup droit ou revers de l'adversaire)	Volée, adaptation direction (recevoir balles loin à la droite, loin à la gauche)
#7	Adaptation, direction (recevoir balles loin à droite, loin à gauche)	Opposition, hauteur (exécuter service avec trajectoire plus directe)	Volée, adaptation Vitesse (recevoir balles plus rapides)
#8	Adaptation, vitesse (recevoir balles plus rapides)	Opposition, hauteur et direction (exécuter service sur le coup droit ou revers de l'adversaire avec trajectoire plus directe)	Volée, adaptation hauteur (recevoir balles hautes, balles basses)
#9	Adaptation, distance et direction (recevoir balles hautes et profondes, courtes, loin à droite, loin à gauche)	Tactique, exécuter 1 ^{er} service avec trajectoire plus directe, 2 ^e balle service mettre en jeu	Volée, adaptation direction et vitesse (recevoir balles plus rapides, loin à droite, loin à gauche)

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

	COUPS APRÈS REBOND	SERVICE	FILET
#20	<u>Tactique, sur réception d'une balle haute et profonde, se défendre en jouant haut, profond au centre du terrain</u>		
#21	<u>Tactique, attaquer ou se défendre selon la balle reçue (balle courte = attaque, balle haute et profonde = défensive)</u>		
#22	<u>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)</u>		
#23	<u>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)</u>		
#24	<u>Tactique, sur réception d'une balle éloignée difficile (loin à droite, loin à gauche), se défendre en jouant haut, profond au centre du terrain</u>		
#25	<u>Tactique, attaquer ou se défendre selon la balle reçue (balle éloignée facile = attaque, balle éloignée difficile = défensive)</u>		
#26	<u>Tactique, sur réception d'une balle rapide, se défendre en jouant haut, profond au centre du terrain</u>		
#27	<u>Tactique, attaquer ou se défendre selon la vitesse de balle reçue (balle lente = attaque, balle plus rapide = défensive)</u>		
#28	<u>Tactique, contre-attaquer ou se défendre face à un adversaire au filet</u>		
#29			