

NIVEAU VIOLET

DU 26 SEPTEMBRE AU 20 OCTOBRE INCLUS

1	2	3	4	
Jeux Dirigés MATCHS	TE : Perception du rebond TA : Ne pas faire la faute <i>Serv. Position armée</i>	TE : Perception du rebond/Adaptation au rebond TA : Ne pas faire la faute	TE : Perception du rebond/Adaptation au rebond/ TA : Ne pas faire la faute	

DU 5 NOVEMBRE AU 22 DÉCEMBRE INCLUS

1	2	3	4	5	6	7
TE : Appréciation des trajectoires de balles Orientation des épaules TA : Régularité <i>Serv. Lancer/Équilibre</i>	TE : Appréciation des trajectoires de balles Orientation des épaules TA : régularité	TE : Équilibre à la frappe avec 1,2,3 rebonds TA : régularité	TE : Équilibre à la frappe avec 1,2,3 rebonds TA : Régularité	TE : Plan de frappe avancé en CD TA : Jouer dans l'espace libre <i>Serv. Position armée, lancer</i>	TE : Service/ Poistion armée, lancer samedi JEUX & MATCHS	JEUX & MATCHS

DU 7 JANVIER AU 16 FÉVRIER INCLUS

1	2	3	4	5	6	
TE : Plan de frappe avancé en CD TA : Jouer dans l'espace libre <i>Serv. Projection coude</i>	TE : Plan de frappe avancé en RV TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	TE : Plan de frappe avancé en RV TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	TE : Plan de frappe avancé en CD/RV TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	TE : Plan de frappe avancé en CD/RV TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	JEUX & MATCHS	

DU 11 MARS AU 20 AVRIL INCLUS

1	2	3	4	5	6	
TE : Volées Attitude d'attention TA : Prendre du temps à l'adversaire <i>Serv. Projection coude</i>	TE : Volées Frapper devant soi TA : Prendre du temps à l'adversaire	TE : Volées Frapper devant soi TA : Prendre du temps à l'adversaire	TE : Volées Alternance avec ou sans rebonds TA : Prendre du temps à l'adversaire	TE : Volées Alternance avec ou sans rebonds TA : Prendre du temps à l'adversaire	JEUX & MATCHS	

DU 6 MAI AU 8 JUIN INCLUS

1	2	3	4	
TE : Révision FDC/Volées TA : Prendre du temps à l'adversaire	TE : Enchaînement FDC/Volées TA : Prendre du temps à l'adversaire	TE : Retour de service Vitesse de réaction Lecture de trajectoire TA : Régularité	JEUX & MATCHS	