

NIVEAU ROUGE

DU 21 SEPTEMBRE AU 17 OCTOBRE INCLUS

1	2	3	4			
Jeux Dirigés MATCHS	TE :Prise d'info CD Lecture des trajectoires TA : Régularité Serv. Lancer de balle/Eq	TE :Prise d'info CD Lecture des trajectoires Reprise d'appuis TA : Régularité	TE : Équilibre à la frappe en CD avec ou sans déplacement TA : Régularité			

DU 2 NOVEMBRE AU 19 DÉCEMBRE INCLUS

1	2	3	4	5	6	7
TE : Prise en RV TA : Régularité Serv. Séparation des bras	TE : Plan de frappe avancé en RV TA : Régularité	TE :Équilibre à la frappe en RV TA :Régularité	TE :Équilibre à la frappe en RV TA :Régularité	TE :Différenciation des prise CD/RV TA :Régularité	TE :Différenciation des prise CD/RV TA :Régularité	JEUX & MATCHS

DU 4 JANVIER AU 6 FÉVRIER INCLUS

1	2	3	4	5		
TE : Orientation des épaules précoce en CD/RV TA : Régularité Serv. Passage par position armée	TE : Orientation des épaules et préparation convexe en CD et RV TA :Régularité	TE : Orientation des épaules et préparation convexe en CD et RV TA :Régularité	TE : Mise à niveau en CD (lift) TA : Régularité	JEUX & MATCHS		

DU 1 MARS AU 17 AVRIL INCLUS

1	2	3	4	5	6	7
TE : Mise à niveau en CD (lift) TA : Régularité	TE : Mise à niveau en RV (lift) TA : Régularité	TE : Volées CD Pland de frappe avancé TA :Finir le point en 2 frappes max	TE : Volées RV Pland de frappe avancé TA Finir le point en 2 frappes max	TE :Smash Frapper au dessus de la tête TA :finir le point en une frappe	TE : Projection du coude au service Retour Orientation des épaules TA : Régularité	JEUX & MATCHS

DU 3 MAI AU 5 JUIN INCLUS

1	2	3	4	5		
TE : Volées CD/RV Présentation de la raquette TA : Finir le point en 2 frappes max	TE : Montée à la volée Reprise d'appuis TA : Jouer dans l'espace libre	TE : Montée à la volée Reprise d'appuis TA : Jouer dans l'espace libre	TE : Smashes Placement de profil TA : Régularité	JEUX & MATCHS		