

NIVEAU BLANC

DU 21 SEPTEMBRE AU 17 OCTOBRE INCLUS

1	2	3	4			
Ateliers Matches Jeux dirigés	TE : Attitude d'attention	TE : Attitude d'attention Petit Déplacement/ Remplacement	TE : Attitude d'attention Déplacement/ Remplacement TA : Jouer sur les côtés			

DU 2 NOVEMBRE AU 19 DÉCEMBRE INCLUS

1	2	3	4	5	6	7
TE : Différenciation des faces de raquette CD et RV TA : Jouer sur les côtés	TE : Différenciation des faces de raquette CD et RV TA : Jouer sur les côtés	TE : Orientation des épaules avant le déplacement CD TA : Jouer où l'adv n'est pas	TE : Orientation des épaules avant le déplacement RV TA : Jouer où l'adv n'est pas	TE : Alternance CD et RV TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	TE : Alternance CD et RV TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	JEUX & MATCHS

DU 4 JANVIER AU 6 FÉVRIER INCLUS

1	2	3	4	5		
TE : Alternance CD/RV TA : Jouer dans l'espace libre Serv. découverte espace au dessus de la tête	TE : Frapper devant soi TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	TE : Frapper devant soi TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	TE : Frapper devant soi TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	JEUX & MATCHS		

DU 1 MARS AU 17 AVRIL INCLUS

1	2	3	4	5	6	7
TE : Équilibre à la frappe et accompagnement TA : Varier les zones de jeu	TE : Équilibre à la frappe et accompagnement TA : Varier les zones de jeu	TE : Équilibre à la frappe et accompagnement TA : Varier les zones de jeu	TE : Préparation/ Frappe/ Accompagnement TA : Varier les zones de jeu	TE : Préparation/ Frappe/ Accompagnement TA : Varier les zones de jeu	TE : Préparation/ Frappe/ Accompagnement TA : Varier les zones de jeu	

DU 3 MAI AU 5 JUIN INCLUS

1	2	3	4	5		
TE : Être concentré sur la balle/ Temps de réaction TA : Varier les zones de jeu	TE : Être concentré sur la balle/ Temps de réaction TA : Varier les zones de jeu	TE : Perception des trajectoires de balles TA : Régularité Serv. Lancer/ Equilibre	TE : Perception des trajectoires de balles TA : Régularité Serv. Lancer/ Equilibre	JEUX & MATCHS		