

NIVEAU VERT

DU 21 SEPTEMBRE AU 17 OCTOBRE INCLUS

1	2	3	4			
jeux dirigés MATCHS	TE :Jeu de Jambes Placement/ Déplacement Replacement TA : Régularité Serv. 1ère balle	TE : Ancrage CD en fin de préparation Appuis TA : Régularité	TE : Ancrage RV en fin de préparation Appuis TA : Régularité			

DU 2 NOVEMBRE AU 19 DÉCEMBRE INCLUS

1	2	3	4	5	6	7
TE :Dissociation Haut/Bas TA : Régularité Serv.Slicé	TE : Lift en CD TA : Repousser l'adversaire/Diag	TE : Lift RV TA : Repousser l'adversaire/Diag	TE : Lift RV TA : Repousser l'adversaire/Diag	TE : Lift CD/RV Court croisé TA :Sortir l'adversaire	TE : Lift CD/RV Court croisé TA :Repousser et Sortir l'adversaire samedi JEUX & MATCHS	JEUX & MATCHS

DU 4 JANVIER AU 6 FÉVRIER INCLUS

1	2	3	4	5		
TE : Différenciation des fins de gestes en RV (Lift/Coupé) TA : Neutraliser Serv. Lifté	TE : Différenciation des fins de gestes en RV (Lift/Coupé) TA : Neutraliser	TE : Différenciation des fins de gestes en RV (Lift/Coupé) TA : Neutraliser	TE : Retour de service Allègement Serv. 1ère balle Projection coude TA : Retour dans la diag	JEUX & MATCHS		

DU 1 MARS AU 17 AVRIL INCLUS

1	2	3	4	5	6	7
TE : Prise de Balle phase montante CD TA : Prendre du temps à l'adversaire	TE : Prise de balle phase montante CD/RV TA : Prendre du temps à l'adversaire	Séance service retour TA : Prise de balle tôt au retour	TE : Volées Basses et Hautes CD TA : En fonction de la hauteur Serv. 2nde balle	TE : Volées Basses et Hautes RV TA : En fonction de la hauteur	TE : Smashes Placement de profil/Projection TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	JEUX & MATCHS

DU 3 MAI AU 5 JUIN INCLUS

1	2	3	4	5		
TE : Smash en appui/Ciseau TA : Jouer où l'adversaire n'est pas Serv. 1ère balle	TE : Montée à la volée Débordement TA : Prendre du temps à l'adversaire	TE : Montée à la volée TA : Reconnaissance de situation	TE : Utilisation du coup fort (CD/CD décalage) TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	JEUX & MATCHS		