

NIVEAU VIOLET

DU 21 SEPTEMBRE AU 17 OCTOBRE INCLUS

1	2	3	4			
Jeux Dirigés MATCHS	TE : Perception du rebond TA : Faire un maximum d'échange Serv. Position	TE : Perception du rebond/Adaptation au rebond TA Faire un maximum d'échange	TE : Perception du rebond/Adaptation au rebond TA :Faire un maximum d'échange			

DU 2 NOVEMBRE AU 19 DÉCEMBRE INCLUS

1	2	3	4	5	6	7
TE : Appréciation des trajectoires de balles Orientation des épaules TA :Régularité Serv. Lancer/	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 :Équilibre à la frappe avec 1,2,3 rebonds TA : Régularité	TE :Service/ Poistion armée, lancer	JEUX & MATCHS

DU 4 JANVIER AU 6 FÉVRIER INCLUS

1	2	3	4	5		
TE : Plan de frappe avancé en CD TA : Jouer dans l'espace libre Serv. Projection coude	TE : Plan de frappe avancé en CD TA : Jouer dans l'espace libre Serv. Projection coude	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	JEUX & MATCHS		

DU 1 MARS AU 17 AVRIL INCLUS

1	2	3	4	5	6	7
TE : Plan de frappe avancé en CD/RV TA :Jouer où l'adversaire n'est pas	TE :Volées Attitude d'attention TA :Prendre du temps à l'adversaire	TE :Volées Frapper devant soi TA :Prendre du temps à l'adversaire	TE :Volées Frapper devant soi TA :Enchaînement fdc volées	TE :Smash Frapper au dessus de la tête TA :finir le point en une frappe	TE :Smash Frapper au dessus de la tête TA :finir le point en une frappe	JEUX & MATCHS

DU 3 MAI AU 5 JUIN INCLUS

1	2	3	4	5		
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	TE : Révision FDC/ Volées TA : Prendre du temps à l'adversaire	JEUX & MATCHS		