

NIVEAU ORANGE

DU 26 SEPTEMBRE AU 20 OCTOBRE INCLUS

1	2	3	4	
Jeux Dirigés MATCHS	TE : Attitude d'attention TA : Ne pas faire la faute Serv. Prise	TE : Attitude d'attention Reprise d'appuis orientée TA : Ne pas Faire la Faute	TE : Orientation des épaules dès la reprise d'appuis TA : Ne pas faire la Faute	

DU 5 NOVEMBRE AU 22 DÉCEMBRE INCLUS

1	2	3	4	5	6	7
TE : Préparation convexe en CD et RV TA : Ne pas faire la faute Service Slicé (prise)	TE : Préparation convexe en CD et RV TA : Ne pas faire la faute	TE : Prise en RV TA : Distribution du jeu	TE : Différenciation des prises CD et RV TA : Distribution du jeu	TE : Différenciation des prises CD et RV TA : Distribution du jeu	TE : Différenciation des prises TA : Distribution du jeu samedi JEUX & MATCHS	JEUX & MATCHS

DU 7 JANVIER AU 16 FÉVRIER INCLUS

1	2	3	4	5	6	
TE : Lift CD (défense) TA : Neutraliser Serv. Différencier 1ère et 2ème	TE : Lift RV (défense) TA: Neutraliser	TE : Lift CD et RV (défense) TA : Neutraliser	TE : Reconnaissance situation (ATT/DEF) TA : Reconnaissance de situation	Séance servic /retour TA : Reconnaissance de situation	JEUX & MATCHS	

DU 11 MARS AU 20 AVRIL INCLUS

1	2	3	4	5	6	
TE : Volées de CD TA : Jouer où l'adversaire n'est pas Serv. Placement de balle	TE : Volées de RV TA :Jouer où l'adversaire n'est pas	TE : Montée à la volée Prise d'info TA : Prendre du temps à l'adversaire	TE : Montée à la volée Reprise d'appuis Quand monter? TA : Prendre du temps à l'adversaire	TE : Service en extension (1ère balle) TA : Reconnaissance de situation	JEUX & MATCHS	

DU 6 MAI AU 8 JUIN INCLUS

1	2	3	4	
TE : Volées Remplacement adapté à la situation TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	TE : Smashes Placement de profil/Projection TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	TE : Volées/Smashes Remplacement vers le filet TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	JEUX & MATCHS	