

NIVEAU ORANGE

DU 21 SEPTEMBRE AU 17 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 2 NOVEMBRE AU 19 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	JEUX & MATCHS

DU 4 JANVIER AU 6 FÉVRIER INCLUS

1	2	3	4	5		
TE : Lift CD (défense) TA : Neutraliser Serv. Différencier 1ère et 2ème	TE : Lift RV (défense) TA: Repousser	TE : Lift RV (défense) TA: Repousser	TE : Lift CD et RV (défense) TA : Repousser	JEUX & MATCHS		

DU 1 MARS AU 17 AVRIL INCLUS

1	2	3	4	5	6	7
TE : Lift CD/RV (attaque) TA : Déborder	TE : Reconnaissance situation (ATT/DEF) TA : Reconnaissance de situation	Séance servic / retour TA : Reconnaissance de situation	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 : 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 : 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	TE : Volées Remplacement adapté à la situation TA : Jouer où l'adversaire n'est pas	JEUX & MATCHS		