

NOM:  
PRENOM:  
CLASSE:

DECURE Catherine

	L'objectif est-il atteint?	OUI	NON
<b>NIVEAU 4: Adapter son système de jeu à celui de l'adversaire .</b>			
<b>Objectif de travail: régularité.</b>			
<b>ETAPE N° 1:</b> Réaliser 100 échanges en CD/CD en cumulant les échanges. Si je réussis, je passe à l'étape n°2.	<input type="text"/>		
<b>ETAPE N° 2:</b> Réaliser 100 échanges en R/ R en cumulant les échanges. Si je réussis, je passe à l'étape n°3.	<input type="text"/>		
<b>ETAPE N° 3:</b> Réaliser 20 tops du CD sur bloc CD en cumulant les tops. Si je réussis, je passe à l'étape n°4.	<input type="text"/>		
<b>ETAPE N° 4:</b> Réaliser 20 tops du CD sur bloc du revers. Si je réussis, je passe à l'étape n°5. Passage obligé auprès du professeur qui vérifie les acquis.	<input type="text"/>		
<b>ETAPE N° 5:</b> Dégommer tous les gobelets disposés sur la 1/2 table adverse. Utiliser des services courts coupés et des services longs. Si je réussis, je passe à l'étape n°6.	<input type="text"/>		
<b>Objectif de travail: schémas tactiques.</b>			
<b>ETAPE N° 6:</b> Servir court coupé sur le revers de l'adversaire, remise longue en poussette sur le CD adverse puis démarrage en top du CD du serveur sur toute la table. Si je réussis 7/ 10 démarrages, je passe à l'étape n° 7.	<input type="text"/>		
<b>ETAPE N° 7:</b> Service lifté latéral droit, remise dans le CD, puis frappe du CD sur le CD adverse. Si je réussis 7/ 10 frappes, je passe à l'étape n° 8.	<input type="text"/>		
<b>ETAPE N° 8:</b> Service marteau lifté, remise dans le CD le l'adversaire puis frappe du CD dans le revers adverse. Si je réussis 7/ 10 frappes, je passe à l'étape n° 9.	<input type="text"/>		
<b>ETAPE N° 9:</b> Faire un set de 21 points en trouvant le défaut de l'adversaire et en jouant au maximum dessus.      Résultat du set: Nom de l'adversaire: Quel est son défaut?			

