JOURNEE J&M
TERRAIN ORANGE

Groupe :	
Date :	
Horaires :	

MATCHS Noms	A	B	C	D	E	F
A						
B						
C						
D						
E						
F						

1	A/F	B/E	C/D
2	A/E	B/D	C/F
3	A/D	B/C	E/F
4	A/C	B/F	D/E
5	A/B	C/E	D/F

OBSERVATIONS	NOMS											
Etre capable de :	**acquis (A) / en cours d'acquis. (ECA)**	**A**	**ECA**	**A**	**ECA**	**A**	**ECA**	**A**	**ECA**	**A**	**ECA**	**A**	**ECA**
COMPORTEMENT/ARBITRAGE													
- Gérer d'éventuels désaccords avec son adversaire		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Compter en mode "jeu"		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ELEMENTS TACTIQUES													
- Attaquer en accélérant le jeu		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Défendre en ralentissant le jeu		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Utiliser les effets		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Accélérer son 1er service		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Prendre l'avantage sur la 2e balle de service		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Se positionner en début de point, en simple													
- Se positionner en début de point, en double		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ELEMENTS TECHNIQUES													
- Servir avec de l'effet slicé		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Adopter une attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Jeu au filet : frapper devant soi en avançant		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Jeu de jambes : glisser (sur TB)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Jeu de jambes : s'équilibrer, enchaîner,													
NIVEAU ORANGE		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐