JOURNEE J&M
TERRAIN ROUGE

Groupe :	
Date :	
Horaires :	

MATCHS Noms / 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													
- Effectuer un jeu décisif		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ELEMENTS TACTIQUES													
- Déplacer l'adversaire		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Effectuer des volées		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ELEMENTS TECHNIQUES													
- Servir en passant par la position armée		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Servir en équilibre		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Différencier les prises de coup droit et de revers		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Préparer en coup droit avec le tamis au-dessus de la main		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Préparer en revers avec le tamis au-dessus de la main		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Jeu au filet : frapper devant soi		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Jeu de jambes : être actif entre les frappes		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NIVEAU ROUGE		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐