



A. Je jongle **20x** avec la main droite.

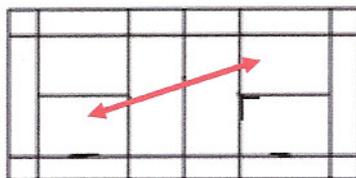
1 Pt



Attention : les gauchers le font avec la main gauche !

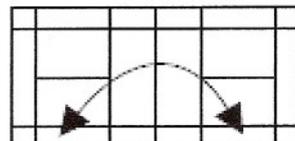
B. Je fais des passes en **coup droit** croisé avec mon partenaire en face. **20 passes consécutives !**

1,5 Pts



C. Je fais des passes en **revers** avec mon partenaire en face. **20 passes consécutives !**

1,5 Pts



EVALUATION : Note Technique

Descriptif :

Présenter les exercices lorsqu'ils sont maîtrisés!
Pour les exercices par deux, les deux joueurs sont évalués.
Il faut présenté tous les exercices.

Critères de réussite

- Réussir 2 essais sur 3
- ATTENTION : en cas d'échec, l'exercice ne pourra pas être présenté une nouvelle fois.
- NOTE = Somme des points obtenus pour les exercices présentés.

EVALUATION : Note de Jeu



Descriptif :

Jouer face à un adversaire de son choix durant quelques minutes.

Critères de réussite

- Service correct (1pt)
- Varier les coups : coup droit, revers, smash...(2pts)
- Etre capable de jouer long ou court (0,5 pt)
- Se replacer au centre après avoir joué (1 pt)
- « Jouer » avec les limites du terrain (1 pt)
- Intelligence de jeu (0,5 pt)
- NOTE = somme des points obtenus

D. Je jongle **10x** avec la main gauche.

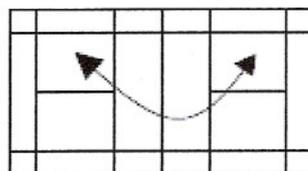
0,5 Pt



Attention : les gauchers le font avec la main droite !

E. Je fais des passes en **coup droit main gauche** avec mon partenaire en face. **10 passes consécutives !**

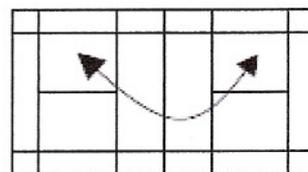
0,5 Pt



Attention : les gauchers le font avec la main droite !

F. Je joue avec mon partenaire en changeant chaque fois de main. **15 passes consécutives !**

1 Pt

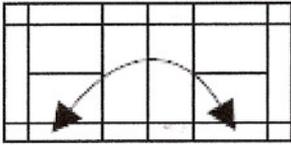


VARIANTES : - Exercice D en changeant de main à chaque fois



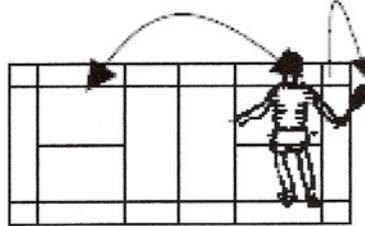
A. Je fais des passes avec mon partenaire puis je fais 1 tour sur moi-même après avoir renvoyé le volant.

1,5 Pt



B. Je fais des passes en coup droit avec mon partenaire après avoir contrôlé le volant.

1 Pt



C. Jongler 4 fois, puis changer de place pour jongler avec le volant de son partenaire.

0,5 Pt



EVALUATION : Note Technique

Descriptif :

Présenter les exercices lorsqu'ils sont maîtrisés!
Pour les exercices par deux, les deux joueurs sont évalués.

Il faut présenté tous les exercices.

Critères de réussite

- Réussir 2 essais sur 3
- **ATTENTION** : en cas d'échec, l'exercice ne pourra pas être présenté une nouvelle fois.
- **NOTE** = Somme des points obtenus pour les exercices présentés.

EVALUATION : Note de Jeu



Descriptif :

Jouer face à un adversaire de son choix durant quelques minutes.

Critères de réussite

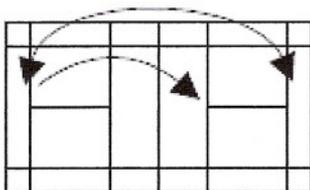
- Service correct (1pt)
- Varier les coups : coup droit, revers, smash...(2pts)
- Etre capable de jouer long ou court (0,5 pt)
- Se replacer au centre après avoir joué (1 pt)
- « Jouer » avec les limites du terrain (1 pt)
- Intelligence de jeu (0,5 pt)
- NOTE = somme des points obtenus

D. Je joue en alternant chaque fois le jeu long et le jeu court.

15 passes.

Long - court - long - court

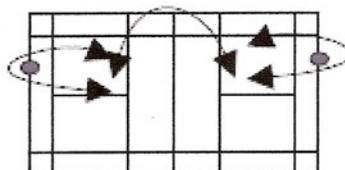
1 Pt



E. Après chaque échange, je vais tourner derrière un cône placé sur la ligne de fond. Les 2 joueurs exécutent.

15 passes.

1 Pt



F. Je fais des passes avec mon partenaire librement avec 2 volants (1 chacun)

10 passes minimum.

1 Pt

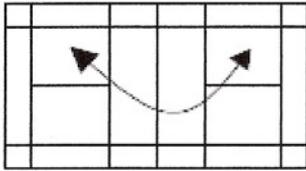




A. Je fais des passes précises sur mon partenaire qui est assis sur les talons et qui me renvoie le volant.

15 passes.

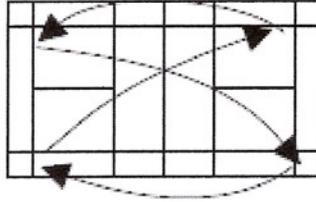
1 Pt



B. Je joue en alternant une fois en face, une fois en diagonale.

15 passes.

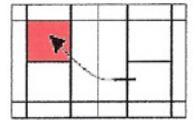
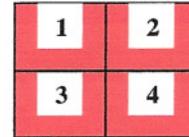
1,5 Pt



C. Je fais des services en annonçant à l'avance la zone du carré de service où je sers.

Réussir 5 fois consécutivement.

0,5 Pt



EVALUATION : Note Technique

Descriptif :

Présenter les exercices lorsqu'ils sont maîtrisés!
Pour les exercices par deux, les deux joueurs sont évalués.

Il faut présenter tous les exercices.

Critères de réussite

- Réussir 2 essais sur 3
- **ATTENTION** : en cas d'échec, l'exercice ne pourra pas être présenté une nouvelle fois.
- **NOTE** = Somme des points obtenus pour les exercices présentés.

EVALUATION : Note de Jeu



Descriptif :

Jouer face à un adversaire de son choix durant quelques minutes.

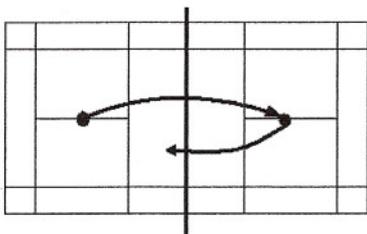
Critères de réussite

- **Service correct** (1pt)
- **Variation des coups** : coup droit, revers, smash...(2pts)
- **Etre capable de jouer long ou court** (0,5 pt)
- **Se replacer au centre après avoir joué** (1 pt)
- « **Jouer** » avec les limites du terrain (1 pt)
- **Intelligence de jeu** (0,5 pt)
- **NOTE** = somme des points obtenus

D. Je fais des passes à mon partenaire qui renvoie tous les volants en amortis derrière le filet.

10 passes chacun.

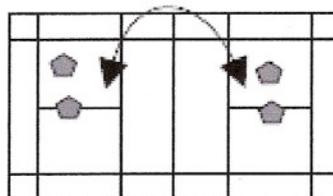
1 Pt



E. A et B se donnent la main et jouent avec C et D qui font de même. Alternier chaque échange. A-C-B-D-etc.

15 passes.

1 Pt



F. A et B se font des échanges et en même temps déplacent une balle de la zone 1 à la zone 2 et inversement.

4 balles à déplacer en 20 échanges.

1 Pt

