

NIVEAUX	5 POINTS	3 POINTS	1 POINT
4 ESSAIS PAR ATELIER			
<u>ATELIER 1</u> SERVICES (séparer le terrain en 2 en profondeur Z1,Z2)	SERVICE TENNIS dans le terrain adverse dans le ½ terrain Z2 (zone la plus profonde)	SERVICE CUILLERE dans le ½ terrain Z2 ou SERVICE TENNIS en Z1 et Z2	SERVICE LIBRE Qui passe le filet
<u>ATELIER 2</u> ATTAQUES DE LA CIBLE (La balle de l'entraîneur est lancée haute et facilitante)	Attaque à 1 main en sautant ZONE 2/ZONE 1 la balle de l'entraîneur est une passe à 10 doigts (la balle part d'une passe de l'attaquant)	Attaque à 1 main pieds au sol ou 10 doigts en sautant dans le terrain adverse la balle de l'entraîneur est une passe à 10 doigts	Attaque à 10 doigts, pieds au sol dans le terrain adverse
<u>ATELIER 3</u> RECEPTION (Sur service cuillère entraîneur)	Ballon haut renvoyé en passe ou en manchette dans la zone avant Hauteur repère haut du filet et précision blocage par le partenaire	BALLON CONTRÔLÉ Passe ou manchette Dans son aire de jeu	BALLON CONTRÔLÉ Passe ou manchette Dans le terrain adverse
<u>ATELIER 4</u> jeu 1 avec 1 En coopération Passage avec l'entraîneur 3 essais	<p align="center">Envoi de l'entraîneur dans la zone de capacité de renvoi du joueur(se) Le joueur(se) marque un point pour chaque renvoi (avec une limite de 20 pts sur l'atelier) avec deux niveaux de renvoi possible :</p> <p><u>Niveau 1</u> : Renvoi direct, ou accompagnement du ballon à une main avec rebond au sol puis renvoi en passe 10 doigts (coeff 1) <u>Niveau 2</u> : Blocage du ballon à deux mains, puis rebond au sol et renvoi en passe 10 doigts (coeff 0.5 – maximum de 10 pts sur l'atelier)</p> <p><u>Exemple</u> : 1^{er} passage : 8 renvois - 2^{eme} passage : 6 renvois – 3^{eme} passage : 4 renvois soit 18 renvois au total => total de 18 points en niveau 1 et 9 points en niveau 2</p>		

FICHE 2 (Pour les plateaux 4 – 5 – 6)