

LE JEU AU FILET

TEST DE LA 1 ^{RE} BALLE			TEST DE LA 2 ^E BALLE			TEST DE LA 3 ^E BALLE		
12 m	balle mousse	filet : 0,80 m	18 m	balle souple	filet : 0,80 m	24 m	balle intermédiaire	filet : 0,91 m
TACTIQUE	MONTÉE AU FILET		MONTÉE AU FILET		MONTÉE AU FILET		MONTÉE AU FILET	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reconnaître la balle favorable qui permet de monter ➤ Choisir la zone de montée (loin de l'adversaire ou longue) ➤ Se replacer, en direction du coup joué, à une distance permettant de voler assez près du filet tout en avançant 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reconnaître la situation favorable qui permet de monter ➤ Choisir la zone de montée en fonction de la situation de jeu <ul style="list-style-type: none"> ● Loin de l'adversaire ● Sur le point faible ● Sur le joueur ou à contre-pied ➤ Prendre la balle tôt ➤ Se replacer, en direction du coup joué, à une distance du filet permettant de couvrir l'ensemble de son terrain au moment de la frappe adverse 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reconnaître la situation favorable qui permet de monter ➤ Choisir la zone de montée en fonction de la situation de jeu <ul style="list-style-type: none"> ● Loin de l'adversaire ● Sur le point faible ● Sur le joueur ou à contre-pied ➤ Prendre la balle tôt ➤ Accélérer le coup d'attaque ➤ Se replacer, en direction du coup joué, à une distance du filet permettant de couvrir l'ensemble de son terrain au moment de la frappe adverse 			
	VOLÉE		VOLÉE		VOLÉE		VOLÉE	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Voler dans l'espace libre ou court croisé 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Volée de préparation (si la situation ne permet pas de finir le point) <ul style="list-style-type: none"> ● Longueur sans donner d'angle ● Se replacer en direction du coup joué ➤ Volée de finition (si la situation permet de finir le point) <ul style="list-style-type: none"> ● Dans l'espace libre ou court croisé ● Couvrir son terrain après la volée 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Volée de préparation (si la situation ne permet pas de finir le point) <ul style="list-style-type: none"> ● Longueur sans donner d'angle ● Se replacer, en direction du coup joué ➤ Volée de finition (si la situation permet de finir le point) <ul style="list-style-type: none"> ● Dans l'espace libre ou court croisé ● Vitesse et effets adaptés à la situation ● Couvrir son terrain après la volée 				
SMASH		SMASH		SMASH		SMASH		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Réaliser un smash dans une zone éloignée de l'adversaire 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Réaliser un smash pour finir ou gêner l'adversaire <ul style="list-style-type: none"> ● Dans une zone éloignée de l'adversaire ou sur le point faible 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Réaliser un smash pour finir ou gêner l'adversaire <ul style="list-style-type: none"> ● Dans une zone éloignée de l'adversaire ou sur le point faible 				