

**Suivi de progression
Formule sportive**



Nom : _____ Prénom : _____
 Date de naissance : _____
 Saison : _____ Classement, terrain : _____
 Jours et horaires du cours : _____
 Enseignants : _____

Journées jeu et matches

Périodes	Victoires	Défaites	Terrain	Balles
Toussaint, date :				
Noel, date :				
Hiver, date :				
Printemps, date :				
Eté, date :				

Critères de jeu

Périodes	Eléments	A	NA	Terrain	Balles	Date
Toussaint	Savoir effectuer un match en simple et en double					
	Revenir en attitude d'attention après chaque frappe					
	Etre actif entre les frappes					
Noel	Servir en passant par la position armée et en étant en équilibre (prise)					
Hiver	Fin de préparation avec le tamis au-dessus de la main					
	Différencier les prises de CD et revers					
Printemps	Déplacer l'adversaire					
	Effectuer des volées devant soi					
Eté	Tout intégrer, vérifier les acquis					
Tactique du duel	Jouer dans l'espace libre dans 4 zones précises					
	Monter au filet					
	Etre patient et régulier					
	Se replacer au centre					
Physique	Vitesse : 3 aller/retour (couloirs)	1 ^{er} :	2 ^{ème} :	3 ^{ème} :		
	Pied : Multi bonds (5 bonds)	1 ^{er} :	2 ^{ème} :	3 ^{ème} :		
	Force explosive : Lancer MB, ()	1 ^{er} :	2 ^{ème} :	3 ^{ème} :		
	Aérobic : 3000 m (5 tours de parc)		1 ^{er} :			

Remarques :

Signature enseignant

Signature directeur sportif
Roland Julienne