

## ZONE AVANT : AMORTI

**Multi-volants avec distribution à la main.**



CR :  
20 Volants engagés.  
13 réussites.

**Poste fixe : distribution en continuité.**



CR :  
40 Volants envoyés.  
26 réussites.

**Multi-volants avec distribution à la raquette.**



CR :  
20 Volants engagés.  
13 réussites.

**Routine : jeu avec déplacement, en continuité.**



CR :  
10 Volants engagés.  
3x 3 routines  
d'affilée réussies

## ZONE ARRIERE : DEGAGE

Multi-volants avec distribution à la main.



CR :  
20 Volants engagés.  
13 réussites.

Poste fixe : distribution en continuité.



CR :  
10 Volants engagés.  
3x 6 touches  
d'affilée sans sortir  
des zones.

Multi-volants avec distribution à la raquette.



CR :  
20 Volants engagés.  
13 réussites.

Routine : jeu avec déplacement, en continuité.



CR :  
10 Volants engagés.  
3x 3 routines  
d'affilée réussies

## ZONE MEDIANE : SMASH

Multi-volants avec distribution à la main.



CR :  
20 Volants engagés.  
10 réussites.

Poste fixe : distribution en continuité.



CR :  
40 Volants envoyés.  
20 réussites.

Multi-volants avec distribution à la raquette.



CR :  
20 Volants engagés.  
10 réussites.

Routine : jeu avec déplacement, en continuité.



CR :  
10 Volants engagés.  
3x 2 routines  
d'affilée réussies

## ZONE AVANT : CONTRE-AMORTI

Multi-volants avec distribution à la main.



CR :  
40 Volants engagés.  
20 réussites.

Poste fixe : distribution en continuité.



CR :  
10 Volants engagés.  
6x 3 touches de  
volant d'affilée.

Routine : jeu avec déplacement, en continuité.



CR :  
10 Volants engagés.  
3x 2 routines  
d'affilée réussies

## ZONE ARRIERE : SERVICE

### Multi-volants



CR :  
20 Volants engagés.  
12 réussites.

### Match à thème



CR :  
10 Volants engagés.  
6 points pour le  
serveur