



## Les 4 étapes de progression : de la 4ème à la 2nde série

### Etape 1 : de NC à 30/2

- ✓ Coordination
- ✓ Placement
- ✓ Augmenter son Seuil de Régularité

### Etape 2 : de 30/2 à 15/4

- ✓ Respecter le principe DNA
- ✓ Augmenter son Seuil de Régularité

### Etape 3 : de 15/4 à 15/1

- ✓ Faire monter la Jauge de Pression grâce à la tactique
- ✓ Être à l'aise dans la ZONE 2 (Zone d'Opportunité)

### Etape 4 : de 15/1 à 4/6

- ✓ Augmenter son Niveau d'Intensité
- ✓ Taux élevé de 1er service et bon 2ème service

