



# Test de compétences techniques Niveau 300 (2.0)

Amorti court (Dinks) à la ligne de la ZNV (zone de non volée)

- a) Coup droit 4/10
- b) Coup droit en croisé 4/10
- c) Revers 4/10
- d) Revers en croisé 4/10

# 1



Volée à la ligne de la ZNV (retour de balle à mi terrain)

- a) Coup droit «Punch volée» 4/10
- b) Revers «Punch volée» 4/10

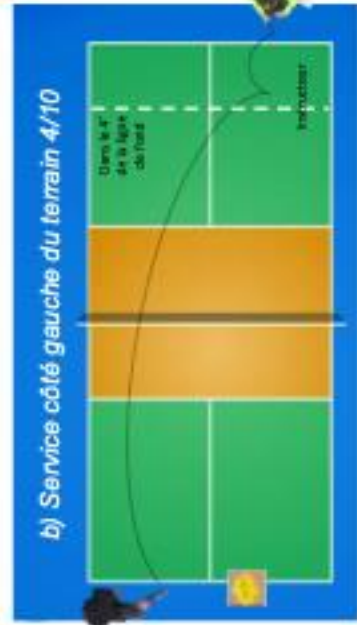
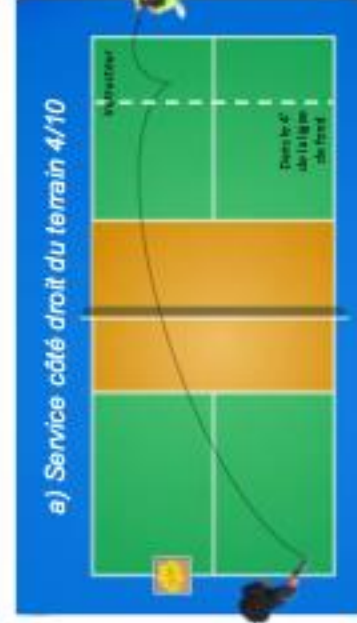
# 2



Service en profondeur (à l'intérieur de 4 pieds de la ligne de fond)

- a) Côté droit du terrain 4/10
- b) Côté gauche du terrain 4/10

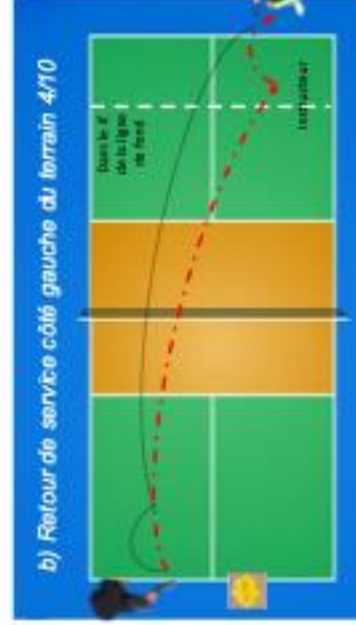
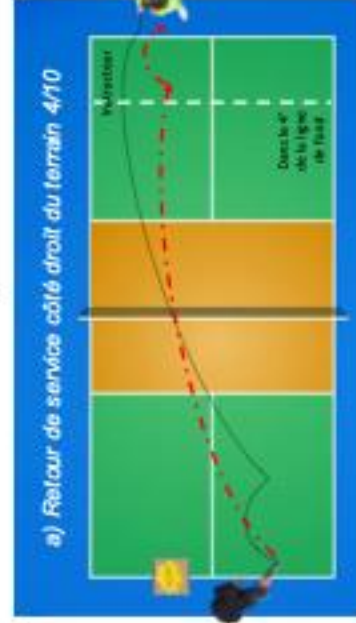
# 3



Retour de service en profondeur (à l'intérieur de 4 pieds de la ligne de fond)

- a) Côté droit du terrain 4/10
- b) Côté gauche du terrain 4/10

# 4





# Test de compétences techniques Niveau 350 (2.25)

Amorti court (Dinks) à la ligne de la ZNV (zone de non volée)

- a) Coup droit 5/10
- b) Coup droit en croisé 5/10
- c) Revers 5/10
- d) Revers en croisé 5/10

# 1



Volée à la ligne de la ZNV (retour de balle à mi terrain)

- a) Coup droit «Punch volée» 5/10
- b) Revers «Punch volée» 5/10

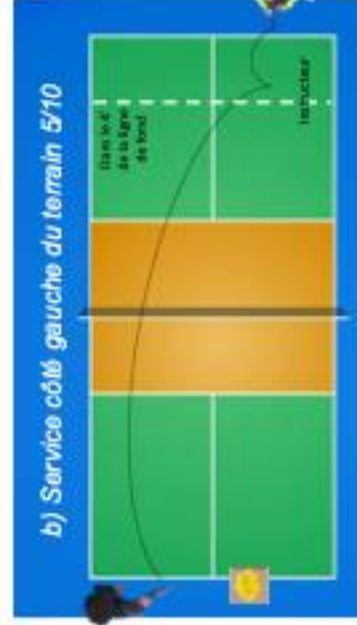
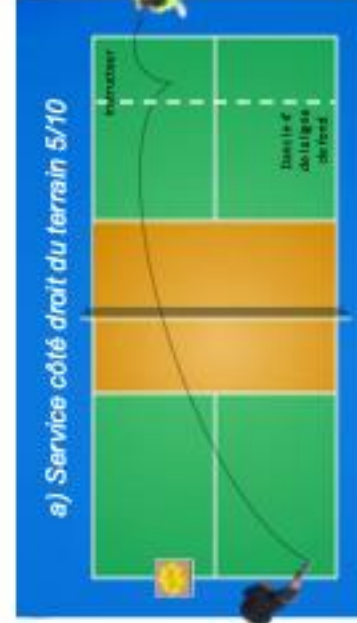
# 2



Service en profondeur (à l'intérieur de 4 pieds de la ligne de fond)

- a) Côté droit du terrain 5/10
- b) Côté gauche du terrain 5/10

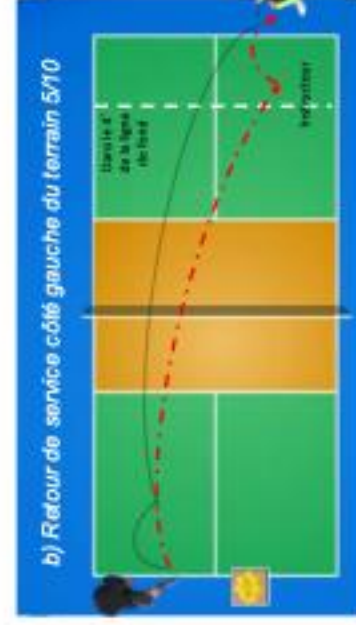
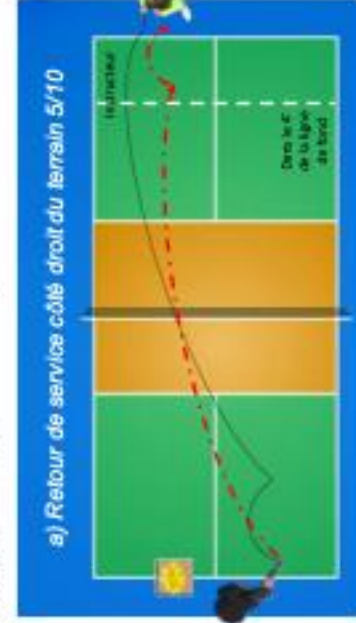
# 3



Retour de service en profondeur (à l'intérieur de 4 pieds de la ligne de fond)

- a) Côté droit du terrain 5/10
- b) Côté gauche du terrain 5/10

# 4





## Test de compétences techniques Niveau 400 (2.5)

Amorti court (Dinks) à la ligne de la ZNV (zone de non volée)

- a) Coup droit 6/10
- b) Coup droit en croisé 6/10
- c) Coup revers 6/10
- d) Coup revers en croisé 6/10

1



Coup d'approche amorti (Drop) à la zone de transition (mi terrain)

- a) Coup droit 5/10
- b) Coup revers 5/10

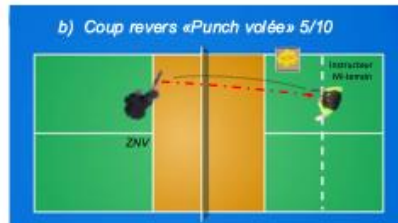
2



Volée à la ligne de la ZNV (retour de balle à mi terrain)

- a) Coup droit «Punch volée» 5/10
- b) Coup revers «Punch volée» 5/10

3

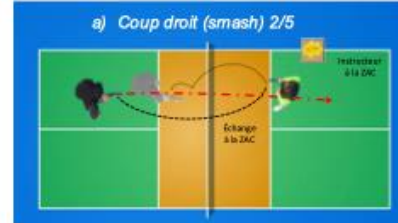


## Test de compétences techniques Niveau 400 (2.5)

Coup au-dessus de la tête (smash)

- a) Coup droit 2/5

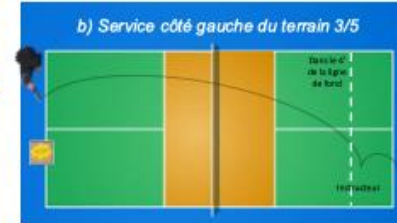
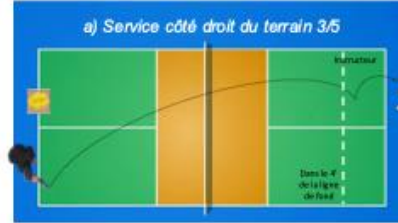
4



Service en profondeur (à l'intérieur de 4 pieds de la ligne de fond)

- a) Côté droit du terrain 3/5
- b) Côté gauche du terrain 3/5

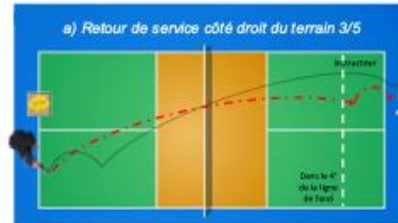
5



Retour de service en profondeur (à l'intérieur de 4 pieds de la ligne de fond)

- a) Côté droit du terrain 3/5
- b) Côté gauche du terrain 3/5

6





### Test de compétences techniques Niveau 500 (3.0)

Amorti court (Dinks) à la ligne de la ZNV (zone de non volée)

- a) Coup droit 7/10
- b) Coup droit en croisé 7/10
- c) Coup revers 7/10
- d) Coup revers en croisé 7/10

1



Coup d'approche amorti (Drop) à la zone de transition (mi terrain)

- a) Coup droit 6/10
- b) Coup revers 6/10

2



Coup d'approche amorti (Drop) à la ligne de fond

- a) Coup droit 3/5
- b) Coup revers 3/5

3



Volée à la ligne de la ZNV (retour de balle en profondeur et contrôle)

- a) Coup droit «Punch volée» 6/10
- b) Coup revers «Punch volée» 6/10

4



### Test de compétences techniques Niveau 500 (3.0)

Service en profondeur (à l'intérieur de 4 pieds de la ligne de fond)

- a) Côté gauche du terrain 3/5
- b) Côté droit du terrain 3/5

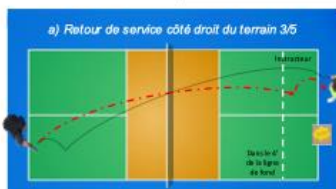
5



Retour de service en profondeur (à l'intérieur de 4 pieds de la ligne de fond)

- a) Côté gauche du terrain 3/5
- b) Côté droit du terrain 3/5

6



Coup au-dessus de la tête (smash)

- a) Coup droit 3/5

7



Coup offensif lobé à partir de la ZNV

- a) Coup droit ou revers 3/5

8





### Test de compétences techniques Niveau 600 (3.5)

Amorti court (Dinks) à la ligne de la ZNV (zone de non volée)  
a) Coup droit ou revers

1



Amorti court (Dinks) à la ligne de la ZNV – exigence 14/20  
(Balayage gauche-droite)



Coup d'approche amorti (Drop) à la zone de transition (mi-terrain)

- a) Coup droit en face 8/10
- b) Coup droit en croisé 8/10
- c) Coup revers en face 8/10
- d) Coup revers en croisé 8/10

2



Coup d'approche amorti (Drop) à la ligne de fond

- a) Coup droit en face 3/5
- b) Coup revers en face 3/5

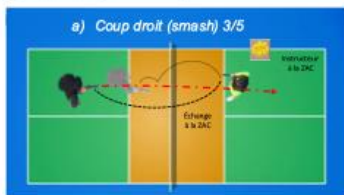
3



Coup au-dessus de la tête (smash)

- a) Coup droit 3/5

4



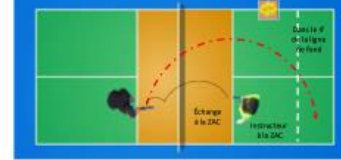
### Test de compétences techniques Niveau 600 (3.5)

Coup offensif lobé à partir de la ZNV  
a) Coup droit ou revers 3/5

5



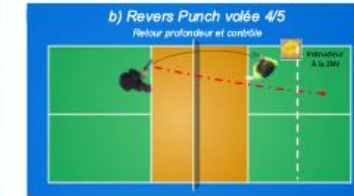
a) Coup offensif lobé 3/5



Volée à la ligne de la ZNV (retour de balle en profondeur et contrôle)

- a) Coup droit «Punch volée» 4/5
- b) Coup revers «Punch volée» 4/5

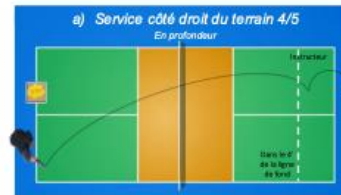
6



Retour de service en profondeur (à l'intérieur de 4 pieds de la ligne de fond)

- a) Côté droit du terrain 4/5
- b) Côté gauche du terrain 4/5

7



Service en profondeur (à l'intérieur de 4 pieds de la ligne de fond)

- a) Côté droit du terrain 4/5
- b) Côté gauche du terrain 4/5

8





## Test de compétences techniques Niveau 700 (4.0+)

Amorti court (Dinks) à la ligne de la ZNV (zone de non volée)

a) Coup droit ou revers

1



Amorti court (Dinks) à la ligne de la ZNV – exigence 16/20  
(Balayage gauche-droite)



Coup d'approche amorti (Drop) à la zone de transition (mi-terrain)

a) Coup droit en face 4/5  
b) Coup droit en croisé 4/5  
c) Coup revers en face 4/5  
d) Coup revers en croisé 4/5

2



a) Coup d'approche amorti (Drop) 4/5

Coup droit en face



b) Coup d'approche amorti (Drop) 4/5

Coup droit en croisé



c) Coup d'approche amorti (Drop) 4/5

Coup revers en face



d) Coup d'approche amorti (Drop) 4/5

Coup revers en croisé



Coup d'approche amorti (Drop) à la ligne de fond

a) Coup droit en parallèle 7/10  
b) Coup revers en parallèle 7/10

3



a) Coup d'approche amorti (Drop) 7/10

Coup droit



b) Coup d'approche amorti (Drop) 7/10

Coup revers



1 de 2

1 de 2



## Test de compétences techniques Niveau 700 (4.0+)

Volée à la ligne de la ZNV (retour de balle en profondeur et contrôle)

a) Coup droit «Punch volée» 4/5  
b) Coup revers «Punch volée» 4/5  
c) Coup droit «Volée bloquée» 4/5  
d) Coup revers «volée bloquée» 4/5

4



a) Coup droit Punch volée 4/5

Retour profondeur et contrôle



b) Revers Punch volée 4/5

Retour profondeur et contrôle



c) Coup droit Volée bloquée 4/5



d) Coup revers Volée bloquée 4/5



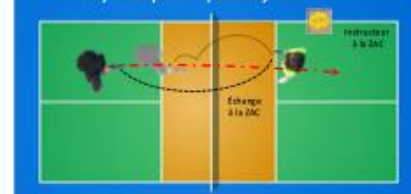
Coup au-dessus de la tête (smash)

a) Coup droit (4/5)

5



a) Coup droit (smash) 4/5



Coup offensif lobé à partir de la ZNV

a) Coup droit ou gauche (4/5)

6



a) Coup offensif lobé 4/5



2 de 2