

REPRISE D'APPUI MARQUÉE

13-16 ans **Priorité Haute**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable de maintenir la qualité de la reprise d'appuis dans la fatigue.
- Etre capable d'augmenter l'écart des appuis au-delà de la largeur des épaules en fonction de la situation.
- Etre capable d'adapter l'orientation de la reprise d'appuis au contexte pour garantir une couverture optimale du terrain.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « Split step-la reprise d'appuis »
- OTHN 2014 « la reprise d'appuis »
- Peter Gade « Footwork 1 »
- Peter Gade « Footwork 2 »
- Peter Gade « Footwork 3 »

Exemples de situation type

En fonction du niveau de développement de chaque joueur, toutes les situations proposées pour les 9-13 ans peuvent être également utilisées. Les éducatifs hors terrain sont notamment intéressants à programmer en début de séance ou fin d'échauffement.

- Shadow guidé en insistant sur les poussées fortes au démarrage et sur le premier pas de remplacement. Se limiter à 2 choix de déplacement pour garantir la qualité.
Vidéo OTHN 2017 « split step-la reprise d'appuis ». Par exemple :
 - Saut chinois fond de court côté coup droit ou côté revers ;
 - Défense coup ou revers ;
 - Attaque filet côté coup droit et côté revers.
- Shadow guidé sur un seul pas de déplacement. *Vidéo OTHN 2017 « split step-la reprise d'appuis »*
- Multivolants lancés à la main avec le relanceur du même côté que le joueur. Lancer pour que le joueur réalise des défenses proches et loin du filet. La crise de temps accentue le travail de la reprise d'appuis.
- Un contre un en attaque contre défense. Un joueur sur le fond de court réalise des frappes d'attaque. Un joueur en défense qui réalise une reprise d'appuis marquée et relance en lob. Pour garantir la qualité du travail, il convient d'adapter les possibilités d'attaque (smash, stick, amorti, slice, fixation, etc...) aux habiletés du défenseur. Attention à la dynamique des appuis du joueur en attaque, qui doit se rapprocher de l'engagement réel en fond de court.

REPRISE D'APPUI MARQUÉE



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- En simple, deux contre un avec la paire proche du filet qui met la pression sur le joueur seul en le faisant jouer en main basse et dans le retard en fond de court. La survitesse permet d'accentuer le travail de la reprise d'appuis. Vidéo OTHN 2017 « split step-la reprise d'appuis »
- Deux contre un avec chaque joueur de la paire qui couvre un demi-terrain. Au fond du terrain, ils jouent un dégagement ou un demi smash droit. Le joueur seul est libre et doit garantir la continuité de l'échange. Concentration forte sur l'orientation de la reprise d'appuis en fonction de la situation.
- Poste fixe avec un relanceur en main basse qui fixe et feinte pour déstabiliser la reprise d'appuis adverse. Le joueur se concentre pour couvrir le terrain, être bien placé sur chaque volant et contrôler ses trajectoires.
- Deux contre un. L'un des joueurs de la paire est situé en poste fixe sur un ¼ terrain de la zone avant. L'autre est situé en poste fixe sur le ¼ terrain opposé. Si le premier est sur le ¼ avant gauche, l'autre est sur le ¼ arrière droit. Ces deux postes fixes se concentrent pour fixer sur chaque frappe et déstabiliser au maximum l'adversaire. Le joueur seul travaille la couverture de terrain. Quand il joue sur le partenaire en zone avant, il se retrouve en situation offensive et en position défensive quand il joue sur le partenaire en fond de court. Il doit donc adapter l'orientation et la position de sa reprise d'appuis pour le coup d'après.
- Deux contre un en attaque contre défense. Un joueur au fond qui ne peut pas dégager, un joueur au filet qui ne peut pas attaquer. Le joueur seul doit couvrir toute la largeur du terrain avec les couloirs de double. En fonction du rapport de force, il convient de jouer sur les contraintes. Uniquement attaque droite en fond de court, pas de smash 100%, pas de lob pour le joueur au filet, etc.