

13-16 ans **Priorité Haute (stabilisation technique)**

COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable de réaliser un relâché serré sur toutes les frappes (en main haute, en main basse, en défense, en attaque) avec contrôle et précision des trajectoires.
- Etre capable d'accélérer ou ralentir le volant en fonction de la situation.
- Etre capable de frapper avec puissance en maintenant un geste court en main basse.
- Etre capable de réaliser des trajectoires puissantes et maîtrisées en défense de double en maintenant le relâché serré.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Lecture(s)

- 100% Bad n°43 « Du feu dans les doigts », p26, 27 et 28

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « finger power »

Exemples de situation type

Les situations de gammes et de répétitions proposées en 9/13 ans peuvent être réalisées en y intégrant la raquette lourde. Le travail avec raquette lourde permet de développer progressivement la puissance des impacts. Voir les situations sur terrain proposées dans la vidéo « OTHN_finger power ». Veiller à maintenir la qualité technique sur chaque impact.

- Multivolants et gammes identiques aux situations à 9-13 ans en accentuant l'exigence sur la précision des trajectoires.
- Répétition avec raquette lourde sur mur avec une concentration particulière sur un geste court à chaque frappe de volant. Plus le joueur est proche du mur, plus le relâché serré est important pour garantir la continuité de l'échange.
- Multivolants lancés à la main très proche et à côté du joueur pour qu'il réalise des défenses hautes type double. Les volants sont lancés avec une fréquence élevée pour développer le relâché serré.
- Travail de gammes avec raquette lourde en respectant le principe du 1/3 raquette lourde (RL), 2/3 raquette normale (à hauteur de 10 à 15 frappes maximum avec la raquette lourde en fonction du type de travail)
 - 1 vs 1 sur mi-court en drive ;
 - 1 vs 1 sur attaque filet / défense ;
 - 1 vs 1 en attaque fond de court / défense (RL) longue sur demi-terrain ;
 - 1 vs 1 en attaque fond de court / défense drive (RL) / bloc / lob.
 Possibilité de réaliser toutes ces gammes en deux contre un, en multivolants et multivolants joués.
- Hors du court, travail varié avec matériel en se focalisant sur le respect de la technique de frappe :
 - Relâcher serrer une balle souple ou un petit medecin ball (maximum 3kg) ;
 - Réaliser des frappes avec un bâton tenu à son extrémité en respectant la gestuelle.
 Voir vidéo OTHN 2017 « finger power ».