

13-16 ans **Priorité Haute**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable de « s’amuser » avec les timings de préparation et de déclenchement des frappes.
- Etre capable de fixer quelle que soit la situation, sur toutes les frappes y compris sous pression temporelle, dans le retard et en défense.
- Etre capable de prendre des informations sur l’adversaire pour adapter son choix de fixation et de trajectoire jusqu’au dernier moment. Favoriser le développement de la fixation plutôt que la précision de la trajectoire.
- Etre capable de fixer sur les retours de service en simple et en double.
- Etre capable de maintenir la fixation et l’utilisation des feintes malgré la fatigue et/ou la pression émotionnelle.



AIDES À L’ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Lecture

- 100% Bad n°42 : « L’art de la Fixation », p22, 23 et 24.

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « La fixation »
- OTHN 2014 « La fixation »

Exemples de situation type

Toutes les situations jouées proposées pour les 9-13 ans sont à utiliser pour les 13-16 ans.

- Multivolants ou jeu continu avec un partenaire qui annonce la trajectoire à réaliser plus ou moins proche de la frappe. Le joueur est capable de changer de choix/timing au dernier moment.
- Répétition en multivolants en fond de court. Le joueur se concentre pour changer les temps de frappe sur différents sauts (ciseaux, chinois, jump smash). Il frappe le volant au sommet du saut ou dans la phase descendante jusqu’au pied frappe. Ces différents timings pour une même frappe représentent un premier niveau de fixation.
- Répétition en multivolants de fond de court. Le joueur se concentre pour changer les vitesses à l’intérieur du trajet moteur (boucle de raquette, trajet de la raquette...).



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Dégagement : commencer le geste lentement, puis accélérer fortement la fin du geste (trouver de l'accélération avec l'avant-bras)
 - Amorti : commencer le geste rapidement, puis décélérer la raquette uniquement à la fin du trajet moteur. Cette phase de blocage doit être la plus courte possible.
 - Slice : commencer le geste lentement, puis accélérer fortement la fin du geste (trouver de l'accélération avec l'avant-bras). Slicer le volant en fin de geste contrairement au dégagement.
- Sur ce type de situation, veiller à la dynamique des appuis qui doit se rapprocher de la réalité du jeu.

- Répétition en volant continu. Un joueur ne fait qu'amortir du fond de court, le joueur qui travaille ne réalise que des lobs. Avant de réaliser le lob, le joueur doit accompagner « un peu » le volant vers l'arrière (comme s'il voulait l'amortir sur sa raquette : étape 9 du livret maniabilité du DJ) puis enclencher sa frappe en réalisant un geste court et sec pour réaliser un lob en utilisant essentiellement le relâché serré. Dans un premier temps, ne pas se focaliser sur la longueur du lob mais plus sur la qualité de la fixation. Veiller à assurer le pied frappé sur chaque fente. Le joueur au fond du court annonce la qualité de chaque fixation du joueur au filet.
- Match à thème. En simple ou en double, deux services longs sont autorisés par set. 3 points sont attribués en cas de gain de l'échange sur le retour de service. Les contraintes doivent encourager les receveurs à fixer/feinter dès le retour de service.