

13-16 ans **Priorité Haute**

COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable de réaliser le pied frappe sur les fentes extrêmes.
- Etre capable de se rapprocher du pied frappe sur la réception des sauts dans les phases de construction de l'échange.
- Etre capable d'identifier les situations de construction du point (pied frappe à privilégier) ou de finition.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Vidéo(s)

- OTHN 2014 « Le pied Frappe »
- OTHN 2017 « Le timing de remplacement »
- OTHN 2017 « Le centre de gravité bas »

Exemples de situation type

- Fond-filet sur demi-terrain ou tout terrain avec un volant. Jouer sur le relanceur en « poste fixe » en construction puis jouer sur une zone définie en finition d'échange. Concentration sur le pied frappe en construction d'échange. Le relanceur peut sanctionner le joueur (attaque) dans le cas du non-respect du pied frappe. Variante : distribution avec incertitude.
- Multivolants ou multivolants joués : saut d'interception plus ou moins éloigné et smash ou demi smash, s'organiser pour pousser immédiatement sur jambe de réception (soit retour vers le centre soit vers l'avant). Le distributeur défend l'attaque ou relance un nouveau volant en défense (dépend du rapport de force). Le joueur en attaque identifie les moments où il doit privilégier le coup d'après et se rapprocher du pied frappe et les moments où il peut s'engager à 100%.
- Deux contre un avec la paire sur l'espace avant qui relance au filet et sur le mi-court. Le joueur seul ne peut pas loper et se concentre sur le contrôle des trajectoires sur le MC/filet. Plus la paire sera proche du filet, plus la pression sera importante. Variante : la paire peut également jouer des lobs rapides au fond. Le joueur accepte le retard en fond de court et reprend le contrôle de l'espace avant. La fixation accentue le travail de la reprise d'appuis et du pied frappe.
- Deux contre un en défense contre attaque. Pour se rapprocher de la situation de pied frappe sur les sauts : le joueur seul est en attaque, les deux joueurs sont en défense. Attention aux attaques trop appuyées et réalisées à des hauteurs de saut trop élevées qui mettraient l'attaquant hors de position. Le joueur identifie les moments où il doit privilégier le coup d'après et se rapprocher du pied frappe et les moments où il peut s'engager à 100%.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Match en double sans l'espace fond de court et avec obligation de servir court. Suivant le niveau des joueurs, l'entraîneur peut demander de lever un minimum le volant (match sans lob). Le travail du pied frappe est alors renforcé.
- Match de simple avec obligation de frapper avec les 2 appuis au sol sur l'espace avant et le fond de court. Les frappes en saut sont autorisées sur le mi court (délimiter les zones avec des cônes ou des boîtes de volants). Cet exercice favorise le développement d'un jeu avec une base avancée et un contrôle des frappes dans le retard.
- Match ou situation sans les espaces avant et/ou arrière.
- Match ou exercice en attaque / défense en routine ouverte :
Service long - attaque libre – défense courte ou mi court libre – lob ;
Variation : le défenseur peut défendre long une fois. Pour cette situation, le timing de la reprise d'appuis en attaque est également essentiel.