

16-19 ans

Priorité Haute (développement de la force)



COMPÉTENCES ATTENDUES À 19 ANS

- Etre capable de réaliser un relâché serré sur toutes les frappes (en main haute, en main basse, en défense, en attaque) avec puissance, contrôle et précision des trajectoires.
- Etre capable de maintenir un geste court en réalisant des frappes puissantes.
- Etre capable de maintenir la qualité du relâché serré sous une très haute pression temporelle.
- Etre capable de varier les trajectoires avec contrôle en défense de double en maintenant le relâché serré.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « finger power »

Exemples de situation type

- Exercices de renforcement hors terrain. Vidéo OTHN 2017 « Finger power » :
 - Avec une barre lestée, tenue par les deux mains avec bras tendus à l'horizontal. L'objectif est de passer d'une phase de relâchement complet à une contraction sèche du poignet pour faire remonter la barre.
 - Avec un bâton tenu à son extrémité. Réaliser des frappes en respectant la gestuelle
 - Avec un élastique tenu à une extrémité par l'entraîneur et l'autre par le joueur qui doit réaliser des shadow en mimant une frappe en main basse en se concentrant sur le geste court et donc le relâché serré.
- Exercice sur terrain avec raquette lourde (120g). Vidéo OTHN 2017 « Finger power » :
 - Répétition technique de lob proche du filet avec concentration du placement du poignet au-dessus de la tête de raquette pendant l'armé.
 - Répétition technique de défenses ou de drives à mi-court en coup droit et revers
 - Répétition technique de stick smash en fond de court.
- En double, multivolants pour travailler l'attaque en fond de court ou au filet. La fréquence très élevée de la distribution accentue la mise en place indispensable du relâché serré sur chaque frappe.
- En double, poste fixe au filet qui rejoue sur tout le filet adverse (assez éloigné pour éviter le kill). Le joueur doit jouer en contrôle pour maintenir l'attaque. Quand le poste fixe joue plus proche du filet, le joueur attaque au filet et l'échange reprend avec un autre volant. L'alternance de contrôle et d'attaque permet le développement et l'évaluation du relâché serré.