

TIMING DE DÉPLACEMENT

16-19 ans **Priorité Haute (timing de remplacement)**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 19 ANS

- Etre capable d'adapter sa vitesse de remplacement à la trajectoire produite et aux possibilités de réponse de l'adversaire. Sur une trajectoire offensive, le joueur se replace plus rapidement qu'après une frappe défensive.
- Après un lob en simple ou en double, être capable d'adapter sa vitesse de remplacement en fonction de la trajectoire produite (offensive ou défensive).



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Vidéo(s)

- OTHN 2014 « La reprise d'appuis »
- OTHN 2017 « Le timing de remplacement »

Exemples de situation type

- Exercices de variation de trajectoire pendant lesquels le joueur doit adapter sa vitesse de remplacement au coup produit :
 - 2 contre 1 en attaque contre défense. Le joueur seul adapte son remplacement à la hauteur de son lob pour réaliser une reprise d'appuis dans le timing juste sans temps d'attente. *Vidéo OTHN 2017 « le timing de remplacement »*
 - 2 contre 1 en double homme en défense contre attaque. Le joueur seul maintien l'attaque et tente de gagner le point en fond de court/mi-court. Il adapte son remplacement à la vitesse de son attaque (amorti, demi smash, stick, smash 100%) pour réaliser une reprise d'appuis dans le timing juste sans temps d'attente et au centre du jeu.
 - En simple, match ou exercice en attaque / défense en routine ouverte :
Service long - attaque libre – défense courte libre – lob
Dans cette situation, les joueurs adaptent leur remplacement à la vitesse et à la trajectoire des lobs produits pour réaliser une reprise d'appuis dans le timing juste sans temps d'attente.
- Deux contre un en attaque contre défense. Les 2 joueurs sont proches du filet et mettent le joueur seul sous pression temporelle. Ils peuvent jouer dans l'entrejeu et au fond avec des trajectoires rapides. Le joueur se concentre sur la réalisation d'une reprise d'appuis systématique sur chaque frappe adverse. La crise de temps rend difficile la réalisation de la reprise d'appuis dans le timing juste.
- Répétition technique : Un joueur n'effectue que des lobs en essayant de trouver de la hauteur (lob défensif), l'autre joueur ne fait qu'amortir droit. Le joueur doit réaliser sa reprise d'appuis dans le timing juste. Le sursaut d'allègement se fait donc avant la frappe adverse. La qualité du pied frappe facilite le timing de remplacement. Le joueur doit adapter son remplacement à la qualité de son lob pour permettre une reprise d'appuis sans temps d'attente.

TIMING DE DÉPLACEMENT



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Multivolants de défense en double avec distribution rapide sur le joueur en alternant avec des volants piqués voir amortis très lents. Sur ces amortis et trajectoires piquées, le défenseur joue en lob au fond. Un partenaire smash tous les volants qui arrivent en fond de court. Sur les autres volants (multivolants), le joueur défend en contrôle. Cette situation oblige le joueur à adapter son replacement à la qualité de son lob pour pouvoir contrôler la défense suivante. A réaliser avec un joueur ou en paire.