

16-19 ans **Priorité Haute**



## COMPÉTENCES ATTENDUES À 19 ANS

- Etre capable d'identifier les situations où l'utilisation de l'entrejeu peut être privilégié ;
- Etre capable de produire la vitesse et la trajectoire adaptées à la neutralisation du jeu ;
- Etre capable de maintenir la neutralisation ou de sortir de l'entrejeu efficacement :
  - par l'utilisation du pied frappe ;
  - par un armé adapté au contexte ;
  - par l'utilisation de la fixation.



## AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

### Exemples de situation type

- Situation de répétitions en multivolants
  - Entrejeu à entrejeu ;
  - Défenses vers l'entrejeu ;
  - Frappes en retard vers l'entrejeu.

Sur l'ensemble de ces situations, l'objectif du joueur est de stabiliser la qualité des frappes vers l'entrejeu mais également à partir de l'entrejeu. Toujours maintenir à minima une faible dose d'incertitude en multivolants.
- Multivolants joués à partir des mêmes situations que ci-dessus
  - Entrejeu à entrejeu + filet ou fond de court ;
  - Défenses vers l'entrejeu + filet ou fond de court ;
  - Frappes en retard vers l'entrejeu + filet ou fond de court.

Sur l'ensemble de ces situations, l'objectif du joueur est d'enchaîner efficacement après avoir joué un premier volant vers l'entrejeu adverse. Il pourra prendre une option pour être fort au filet ou en fond de court.
- Travail de gamme en un contre un à partir d'échange dans l'entrejeu.
  - Un joueur peut quand il le décide, jouer vite au fond (lob offensif). Après une frappe dans le retard vers l'entrejeu, l'échange mi-court/mi-court reprend.
  - Un joueur peut quand il le décide, jouer haut et lent au fond (lob défensif). Après une attaque et une défense vers l'entrejeu, l'échange mi-court/mi-court reprend.
- Matches à thème pour travailler la construction du jeu à partir de l'entrejeu :
  - Joueur A peut marquer uniquement sur smash, attaque au filet ou interception mi-court. Il marque alors 5 points.
  - Joueur B est libre mais marque 1 point par échange remporté.

Joueur B devrait chercher à utiliser l'entrejeu pour neutraliser les attaques adverses.  
Joueur A recherche l'entrejeu pour obtenir des réponses faibles et les exploiter



## AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Match ou situation en 2 contre 1 (joueurs A et B contre C). A devant et B derrière. C sert long en débuts d'échanges et se retrouve donc en défense. En fonction du rapport de force, la situation peut s'organiser sur un terrain plus ou moins réduit.
- En simple, match à thème :
  - sans l'espace filet pour l'un des joueurs ou les 2 joueurs ;
  - sans l'espace filet et le couloir de fond de court.
- En double, match à thème :
  - sans le couloir de fond de court ;
  - sans défense longue ;
  - sans lob.
- En double, deux contre un en défense contre attaque. Le joueur seul en attaque couvre le fond de court/ mi-court. Il a l'objectif de maintenir sa position offensive à partir de l'entrejeu. Le contrôle des trajectoires est ici essentiel pour éviter aux défenseurs de reprendre l'attaque.