

9-13 ans **Priorité Haute**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 13 ANS

- Etre capable de s'amuser avec les timings (aller au volant et retarder le déclenchement ; armé fort et déclencher un geste ralenti), y compris sur des situations décontextualisées tactiquement.
- Etre capable de varier les trajectoires en maintenant une fixation.
- Etre capable de mettre en place tactiquement des fixations, d'utiliser la fixation au service du jeu.
- Sous pression temporelle, être capable d'armer tôt, avec une préparation identique.
- Etre capable de fixer sur les retours de service en simple et en double.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Organiser régulièrement des temps de pratique libre (10 à 20 minutes) mais accompagnée pour travailler sur la créativité, les feintes, la fixation. Le joueur propose une méthode de travail, l'entraîneur régule, conseille et facilite la mise en place.

Lecture

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

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « La fixation »
- OTHN 2014 « La fixation »
- OTHN 2014 « Armé fort et précoce »
- OTHN 2017 « Le bras opposé »

Exemples de situation type

- En entrée de séance, jonglage sous toutes ses formes en mettant l'accent sur l'armé précoce en revers et en coup droit. Le coude reste dégagé du corps sur toute la durée de la situation. Plus le déclenchement de la frappe se fera proche du volant, plus le travail de fixation est efficace.
- En entrée de séance, jonglage + accompagnement du volant vers le bas afin d'amortir et arrêter le volant sur la raquette (étape 9 du livret maniabilité du DJ). A réaliser en coup droit et en revers.
- En entrée de séance, jonglage + accompagnement du volant vers le bas puis frapper le volant pour le refaire partir haut au-dessus de soi avec le plus petit geste possible (étape 9 du livret maniabilité du DJ + variation et changement de rythme de la raquette).

FIXATION - FEINTE



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Répétition en multivolants proche du filet (contre amorti, spin, lob). Le joueur se concentre pour varier les moments de frappe et les trajectoires. Il peut frapper en première intention ou accompagner le volant avant d'engager la frappe. Plus le déclenchement de la frappe se fera proche du volant, plus la fixation sera efficace. Pour cela, il convient d'insister sur un armé fort avec une tête de raquette sous la main et orientée vers le sol.
- Un contre un sur demi terrain. Série d'échange dans la zone avant. L'un des 2 joueurs peut quand il le souhaite, réaliser un lob pour surprendre. Enchaînement sur dégagement et amorti. Les rôles s'inversent alors, le joueur pouvant loper change. En fonction du niveau des joueurs, le lob peut être plus ou moins offensif. Variante : terrain entier.
- Série de dégagement sur demi-terrain entre 2 joueurs. L'un des 2 joueurs peut amortir en fixation pour surprendre. Enchaînement sur contre amorti et lob. Les rôles s'inversent alors, le joueur pouvant amortir change. Variante : possibilité de smasher. Variante : terrain entier.
- Match sous contrainte pour favoriser la fixation en retour de service. Début à 10/10, 12/12,... avec 1 seul service court possible par set et par joueur. 2 points par échange gagné si receveur. L'attention est portée sur la fixation, la créativité en retour de service. Point bonus possible si le receveur gagne l'échange dans les 4 premiers coups.
- Match sous contrainte pour favoriser la fixation en retour de service. Début à 10/10, 12/12, ... avec 1 seul service long possible par set et par joueur. 2 points par échange gagné si receveur. L'attention est portée sur la fixation, la créativité en retour de service. Point bonus possible si le receveur gagne l'échange dans les 4 premiers coups.
- Deux contre un en attaque contre défense. La paire travaille la fixation en main haute en défendant chacun un demi terrain. Le joueur seul travaille la prise d'information et le timing de reprise d'appuis. Il est important d'adapter les possibilités d'attaque en fonction du rapport de force et du niveau des joueurs. Contrainte : un seul volant enchaîné dans la zone avant pour le défenseur.