

13-16 ans **Priorité Haute (focus sur jeu sans volant en double)**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable de prendre l'information pertinente et d'adapter son comportement en fonction des scénarii envisagés en simple et en double (notamment dans le jeu sans volant) :
- en orientant ses appuis ;
 - en adaptant son armé ;
 - en respectant le timing de déplacement (reprise d'appuis et replacement)
 - en respectant la notion de pied frappe dans les frappes de construction du point ;
 - en respectant le centre du jeu (position de la reprise d'appuis sur le terrain).



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Dès l'échauffement sur terrain, Il convient d'intégrer la gestion du coup d'après en portant une attention particulière sur les notions :

- de timing de reprise d'appuis ;
- de pied frappe :
- et d'armé marqué et précoce.

Exemples de situation type

- Travail de gamme en 1 contre 1 avec plus ou moins d'incertitude :
 - attaque et suivi au filet ;
 - service et 3^{ème} coup ;
 - retour et 4^{ème} coup ;
 - jeu au filet et attaque au filet ;
 - frappe en retard fond de court et enchaînement jeu au filet ou entrejeu.

Dans ces scenarii connus et prévisibles, focus sur l'organisation des appuis et le positionnement de la tête de raquette qui se caractérise par quatre observables : l'orientation et le timing de la reprise d'appuis, le dégagement du coude et le choix de l'armé (avant la frappe adverse).

En fonction du niveau des joueurs, l'entraîneur intègre plus ou moins d'incertitude à chaque situation. Il est en constante recherche du niveau optimal de contrainte.
- Travail de répétitions en multivolants joués sur les mêmes types d'enchaînements en introduisant de l'incertitude (2 choix de réponse après le premier volant par exemple) ; l'objectif pour le joueur est d'être le plus tranchant possible sur sa 2^{ème} frappe tout en maintenant une couverture du terrain optimal.
- Matchs sur terrains réduits pour valoriser les intentions sur les coups d'après.
Faute directe adversaire = 1 point ; point gagnant suite à une attaque = 5 points.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Situation de deux contre un en double sur demi-terrain : Attaque de la paire et défense du joueur seul. On ne compte que les points gagnés par la paire en 5 minutes et changement des rôles. La position du poste fixe varie du côté droit, du côté gauche et au centre. La paire peut couvrir le terrain entier ou un terrain réduit.
- Attaque / Défense en double
Une paire en défense débute chaque échange par un service long de simple. Une paire en attaque débute par le retour de service et tente de s'organiser pour remporter le point. On ne compte que les échanges gagnés par la paire en attaque avant de changer les rôles après 5, 7, 11 ou 15 points. Le nombre de points à atteindre dépend du rapport de force sur le terrain.
- Match de double sans le couloir de fond ou sans l'espace filet. Le terrain réduit facilite la gestion du coup d'après en double. Les joueurs s'organisent en bloc pour laisser le moins d'espace possible à la paire adverse.
- Multivolants en attaque de double. Le distributeur enchaîne les volants sur tout le terrain en facilitant le développement des enchainements, des rotations et de la gestion du coup d'après par la paire. Une attention particulière est posée sur le jeu sans volant, sur la dynamique des deux joueurs et sur les options prises en fonction des situations. Les joueurs doivent progressivement trouver une organisation qui permette l'attaque et le maintien d'attaque. Attention à la position du distributeur.
- Match en simple avec un joueur qui doit, depuis le fond de court, rejouer en fond de court. Possibilité de changer à chaque set, sur tous les points ou suivant le serveur.