

13-16 ans **Priorité Haute (stabilisation technique)**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable en simple et en double de produire avec une même préparation (revers ou coup droit) un service long et un court parfaitement maîtrisé.
- Au service (revers), être capable d'utiliser efficacement le relâché serré après préparation courte pour déstabiliser l'adversaire.
- Etre capable de proposer dans chaque retour une intention tactique permettant de déstabiliser le serveur.
- En réalisant un démarrage marqué pour prendre le volant tôt :
 - En maîtrisant le pied frappe en retour de service.
 - En utilisant la fixation en retour de service.
 - Etre capable de préparer le coup d'après (3^e coup ou 4^e coup) en simple et en double (par un armé précoce, par l'orientation des appuis, ...)



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Sur cette catégorie, le travail des premiers coups doit être intégré régulièrement dans la programmation des entraînements. Il est conseillé d'inclure de petites séquences de travail (10 à 20 minutes) sur ce thème dans chaque microcycle de la planification. En fonction des objectifs de la période et des particularités du groupe de joueurs, ces séquences prendront des formes très différentes : répétition technique, répétition avec pression émotionnelle, situation contraignante avec trajectoire(s) imposée(s) ou refusée(s), matchs à thème,...

Vidéo(s)

- Axes de travail en U15 « la première poussée en double »
- Axes de travail en U15 « la première poussée en simple »
- Axes de travail en U15 « actif sur le 3^e et 4^e coup »
- Axes de travail en U15 « retour passif en simple »
- Axes de travail en U15 « service trop lent »
- OTHN 2017 « service retour en simple »
- BWF niveau 1 « CE1M8V3 : service retour en simple »
- BWF niveau 1 « CE1M8V6 : service retour en double dames »
- BWF niveau 1 « CE1M8V8 : service retour en double hommes »
- BWF niveau 1 « CE1M8V11 : service retour en double mixte »
- BWF niveau 2 « CE2M8V9 : tactique - service retour en simple »



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Exemples de situation type

- Au service, répétition technique en service avec l'entraîneur ou un autre joueur qui impose les 5, 10 ou 15 prochaines trajectoires à produire (coup droit, revers, court en 1, 2 ou 3, flick, long, etc...). Ce travail doit être réalisé en se rapprochant au maximum de la concentration de la situation de compétition.
- Au service, challenge en fin de séance sur un seul terrain avec les joueurs qui doivent boucler une zone (de 1 à 3 services corrects dans la zone) avant de passer à la suivante. Le service devant le regard des autres joueurs permet d'évaluer et de développer la gestion des émotions sur les premiers coups.
- Match à thèmes en simple avec le serveur qui se place en position de service de double. Le serveur marque 2 points sur le gain de l'échange. A réaliser sur terrain entier ou demi-terrain.
- Match sur demi-terrain sans l'espace avant et le couloir de fond de court avec obligation de servir court. Possibilité d'autoriser les attaques vers la zone fond de court.
- Match avec des premiers coups imposés (service court, long, retour filet, lob, côté de terrain en 3°, etc...). Set de 7 points avec une possibilité par joueur et par set de déroger à la règle.
- Match avec 3 services de suite pour chaque joueur et obligation d'effectuer 3 services différents. Cette situation permet d'évaluer la qualité des différents services en situation.
- Match en double avec obligation de retourner sur le demi-terrain adverse droit ou croisé. Le receveur reste libre sur le retour au filet, à mi court ou au fond du terrain. Varier en donnant la possibilité de servir long ou de changer la zone de retour de service une fois dans le set.
- Deux contre un : le joueur seul doit toujours servir. Le receveur doit être ultra agressif sur le retour avec pour but d'essayer de finir l'échange sur le retour. Le serveur peut bien sûr varier ses services pour éviter que le receveur marque. Une fois le retour effectué et si celui-ci n'est pas gagnant, l'échange continue et les 2 distributeurs favorisent la continuité de l'échange.
- Pour travailler uniquement les retours de service, demander à un joueur de servir toujours au même endroit. De ce fait, le receveur pourra se concentrer, créer, essayer ou stabiliser des retours afin d'être meilleur si un service arrive dans cet espace lors des matchs. Ajouter une très légère incertitude sur le service permet au receveur de rester en éveil et de maintenir une concentration et un engagement proche de la situation de compétition.