

16-19 ans **Priorité Haute**

COMPÉTENCES ATTENDUES À 19 ANS

→ Etre capable de maintenir et développer les compétences acquises à 16 ans :

- Sous une pression temporelle et spatiale accrue.
- En situation de fatigue physique et cognitive
- Et sous pression émotionnelle (money time, match à enjeu, etc.)



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Exemples de situation type

Toutes les situations proposées pour les 13-16 ans peuvent être envisagées en adaptant la vitesse, la complexité et la charge physique aux joueurs. Sur les 16-19 ans, en simple homme et encore davantage en simple dame, le développement des frappes dans le retard représente un enjeu fort de la gestion du coup d'après. Les joueurs doivent progressivement se sentir à l'aise dans cet espace, quelle que soit la situation.

- Shadow feed en simple ou en double. Le premier déplacement en shadow est fixé. Le deuxième est aléatoire sur 2 à 3 zones. En fonction de l'objectif fixé, le joueur s'organise pour être agressif sur une zone et neutre sur les autres. En fonction de l'option choisie, le joueur organise ses appuis et son armé pour gérer au mieux le coup d'après.
- Travail de l'organisation collective en attaque de double. Enchaînement d'attaque en multivolants. De 3 à 5 volants sont enchaînés en attaque avec une distribution fixe sur les 2 premiers et avec une légère incertitude sur les derniers volants. La paire doit progressivement s'organiser pour assurer le coup d'après quelles que soient les trajectoires proposées sur les derniers volants. Attention à la position du distributeur qui doit respecter le sens du jeu en défense.
- Travail de répétitions en multivolants joués sur des enchaînements de double ou de simple. L'entraîneur propose plus ou moins d'incertitude sur le 2^e volant frappé (2, 3 ou 4 choix de réponse) ; l'objectif pour le joueur est de prendre des options pour être fort sur une ou deux réponses et être présent sur les autres en acceptant le retard (en simple).
 - En simple, multivolants aléatoire sur tout le terrain avec un joueur qui :
 - Se replace systématiquement en base avancée. Il est fort sur les mi-court/filet et accepte le retard sur mi-court/fond de court.
 - Se replace systématiquement en base reculée. Il est fort sur les mi-court/fond de court et accepte le retard sur mi-court/filet.
 - Cette situation peut s'envisager en 1 contre 1 ou 2 contre 1.
- En simple, match ou exercice en attaque / défense en routine ouverte : Service long - attaque libre - défense courte libre - lob.
Variation : le défenseur peut défendre long une fois. Dans cette situation, les joueurs doivent systématiquement évaluer le rapport de force pour envisager le type d'attaque à produire et anticiper le coup d'après.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- En simple, match ou exercice avec un joueur qui doit systématiquement dégager lorsqu'il est en fond de court. Cette contrainte facilite l'anticipation du coup d'après et développe la construction de l'échange pour arriver jusqu'à la finition du point.
- En double, travail d'enchaînement sur 2 frappes en multivolants. Le deuxième volant distribué est aléatoire. Par exemple :
 - Attaque fond de court – maintien d'attaque à mi-court ;
 - Amorti fond de court – attaque mi court ;
 - Maintien d'attaque mi court – attaque fond de court ;
 - Attaque mi court – attaque filet ;
 - Attaque proche du filet (kill) – interception loin du filet ;
 - Interception loin du filet – attaque proche du filet (kill) ;
 - Maintien d'attaque au filet – attaque proche du filet (kill) ;
 - Bloc en défense – suivi au filet.

Sur l'ensemble de ces situations, il est essentiel de maintenir de l'incertitude sur le 2^e volant pour favoriser une gestion optimale du coup d'après par le timing et l'orientation de la reprise d'appuis et un armé précoce. A réaliser avec un seul joueur ou en paire

- En simple, travail d'enchaînement sur 2 frappes en multivolants. Le deuxième volant distribué est aléatoire. Par exemple :
 - Attaque fond de court – jeu au filet ;
 - Dégagement fond de court – défense tout terrain ;
 - Spin filet – attaque mi court ;
 - Contrôle dans l'entrejeu – attaque fond de court
 - Défense courte – jeu au filet ;
 - Défense courte – interception mi court ;
 - Frappe dans le retard en fond de court – jeu au filet.

Sur l'ensemble de ces situations, il est essentiel de maintenir de l'incertitude sur le 2^e volant pour favoriser une gestion optimale du coup d'après par le timing et l'orientation de la reprise d'appuis et un armé précoce. Une troisième frappe peut s'envisager dans certaine situation.

- En double, trois contre un en attaque contre défense. En fonction de la pression que l'on veut exercer sur le joueur en défense, deux joueurs peuvent se positionner au filet ou en fond de court. Le défenseur reste sur un demi-terrain et doit à partir d'un service au fond du court tenter de reprendre l'attaque. Les 3 joueurs ont pour objectif de maintenir l'attaque et de gagner l'échange. Dégagement autorisé en double dames. Cette situation peut s'envisager en match avec un nombre de points à marquer par le défenseur. Pour développer le bloc équipe en défense, réaliser la même situation mais en 4 contre 2.
- En simple, match en deux contre un. La paire a pour objectif de maintenir l'échange, de ne pas le perdre. Le joueur seul est toujours au service et doit remporter le point. Son objectif est de construire l'échange et saisir une opportunité de finition. Il alterne donc des temps de gestion du coup d'après et de prise de risque. Tourner après 7, 11, 15 ou 21 points remportés par le joueur seul. En fonction du rapport de force, il est envisageable de jouer sur les dimensions du terrain en supprimant certaines zones.
- En double, deux contre un en défense contre attaque. En défense, les joueurs ne peuvent pas jouer en bloc au filet mais toujours sur l'espace mi court / fond de court. Le joueur en attaque occupe donc le poste en fond de court. Il a pour objectif de maintenir l'attaque et/ou de gagner l'échange. Il adapte donc son remplacement, l'orientation de sa reprise d'appuis et son armé à ses propres trajectoires et aux possibilités de réponses adverses. En fonction du rapport de force, jouer sur les contraintes en défense (pas de défense forte croisée, uniquement défense droite en fond de court, etc). Possibilité de dégagement de l'attaquant en double dame et en mixte.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- En double dames, deux contre un en défense contre attaque. A et B en défense, C en attaque.
 - A ou B service long ;
 - C dégagement ou amorti ;
 - A ou B dégagement ou lob ;
 - C smash ;
 - A ou B défense forte à plat ou push en contrôle ;
 - C attaque pour terminer l'échange si possible ou bloc court au centre ;
 - A ou B lob ;
 - C dégagement ou amorti. Etc.

Cette situation doit vite évoluer en donnant la possibilité à la joueuse en attaque de doubler les amortis ou les dégagements en fonction de la qualité de la relance pour obtenir une opportunité réelle d'attaque. Possibilité de la proposer sous forme de match.

- En double mixte, situation identique à la précédente en plaçant un garçon toujours en attaque. La paire en défense tente de placer la fille sur l'attaque croisée. Le joueur en défense tente de déstabiliser la paire pour obtenir une opportunité de finition du point.
- En simple dame ou simple homme, attaque / défense en deux contre un. Un joueur couvre le filet et l'autre le fond de court. Dans un premier temps, au filet interdiction d'attaquer et au fond interdiction de dégager. Le défenseur a pour objectif de couvrir le terrain et de rester dans l'échange. Les contraintes des attaquants doivent lui permettre de faire des choix forts dans la gestion du coup d'après. En fonction du rapport de force, il est possible de lever progressivement les contraintes en attaque.
- En simple dame ou simple homme, attaque / défense en deux contre un. Chaque joueur de la paire couvre un demi-terrain. Dans un premier temps, interdiction d'aider son partenaire en sortant de son demi-terrain. Le défenseur a pour objectif de couvrir le terrain et de rester dans l'échange. La contrainte des attaquants doit lui permettre de faire des choix forts dans la gestion du coup d'après. En fonction du rapport de force, il est possible de lever progressivement l'interdiction d'aider son partenaire.
- En simple dame ou simple homme, neutralisation dans l'entrejeu et jeu dans le retard en deux contre un. Chaque joueur de la paire couvre un demi-terrain à mi-court. Le joueur seul engage l'échange sur un demi terrain. Les joueurs se neutralisent alors dans l'entrejeu (trajectoire contrôlée loin et sous le filet). Quand il le souhaite, le joueur de la paire réalise un lob croisé. Le joueur seul réalise une frappe dans le retard ou une attaque droite (en fonction de la qualité du lob) et enchaîne sur la neutralisation avec l'autre joueur de la paire. La situation doit vite évoluer en donnant la possibilité aux joueurs de réaliser des lobs droits. Le joueur doit alors prendre des options qui lui permettent d'attaquer une trajectoire de lob (droite ou croisée) et d'accepter le retard sur l'autre.
- En simple ou en double, toutes les situations contraignantes sur les premiers coups sont des mises en place particulièrement intéressantes pour développer la gestion du coup d'après. Dans ce domaine, il convient de proposer des situations particulières pour les cinq disciplines.