

# MANIABILITÉ ET CHANGEMENTS DE PRISE

9-13 ans **Priorité Haute**



## COMPÉTENCES ATTENDUES À 13 ANS

- Etre capable de relâcher les doigts et la main pour favoriser les changements de prise dans la vitesse.
- Etre capable d'adapter rapidement sa prise à la situation pour pouvoir fournir un registre de coups varié.
- Etre capable d'alterner des frappes nécessitant des prises différentes dans une fréquence de jeu élevée.
- Etre capable d'accélérer le volant en maintenant des gestes avec peu d'amplitude.



## AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Pour cette catégorie, le développement de la fréquence des échanges à l'entraînement (défenses, jeu à plat, jeu sur l'avant du court) permet de stimuler la progression des joueurs en maniabilité. Il convient donc de régulièrement intégrer dans les programmations d'entraînement, des situations où les joueurs se retrouvent en crise de temps en utilisant la survitesse en multivolants, en jeu continu, en surnombre ou avec un partenaire d'un niveau supérieur. C'est également à cet âge, qu'il convient de détecter les faiblesses éventuelles au niveau des prises et changements de prise. Si un joueur montre une carence dans ce domaine, cela devient un objectif prioritaire de la programmation. L'utilisation de volant plus rapide peut aussi aider à développer cette qualité.

### Lecture

Sur cette thématique de la maniabilité et avec de jeunes joueurs de 9 à 13 ans, il paraît indispensable de bien maîtriser les enjeux du Dispositif Jeune.

### Vidéo(s)

- DAD « la baston »

### Exemples de situation type

- Répétition de frappes sur le mur avec une attention particulière sur le relâchement et le changement de prise. La situation évolue en fonction du niveau et des besoins de chaque joueur en étant plus ou moins proche du mur, en jouant des volants montants ou à plat, en obligeant le changement de prise sur chaque frappe, en accélérant ou en ralentissant les frappes ou en passant de la main basse à la main haute.
- Un contre un en échange continu sur la largeur du terrain (donc sans filet). Les joueurs sont face à face dans les couloirs latéraux de double et doivent jouer proche du corps de l'adversaire. La situation évolue en fonction du niveau et des besoins de chaque joueur en jouant plus ou moins vite, en obligeant un joueur à jouer droit et l'autre croisé, en obligeant à jouer sous la ligne d'épaules, en avançant ou en reculant.

# MANIABILITÉ ET CHANGEMENTS DE PRISE



## AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Jeu de la Baston : match sur demi terrain sans l'espace avant, l'espace fond de court et sans le filet. Les joueurs commencent toujours par un service long. (Voir vidéo DAD « La Baston »)
- Un contre un en match sur 2 demi terrains de 2 terrains différents en largeur. Les joueurs sont sur la ligne centrale et défendent la zone de service de double derrière eux.
- Une minute Challenge. Deux joueurs se situant sur la ligne de service doivent réaliser le plus de frappes possibles en une minute. En cas de faute, le score revient à 0-0 ou autoriser 1 à 2 erreurs en fonction du niveau des joueurs. Pour accélérer la situation, il est possible de jouer avec un filet plus bas (hauteur minibad).
- Multivolants à la main avec distribution du même côté que le joueur. Les lancers doivent permettre les changements de prise en main basse dans la vitesse avec plus ou moins de déplacement. Attention à la sécurité du distributeur. Le joueur ne peut pas jouer fort, il a l'obligation de contrôler toutes ses frappes.
- Un contre un en en drive à mi court proche du corps. L'un des deux joueurs peut jouer au fond, son adversaire smash au centre et l'échange en drive reprend. Cette situation permet de développer la prise d'information et les changements de prise de la main basse à la main haute.
- Un contre un : travail de gamme avec un joueur en attaque au filet et un joueur en défense. Le joueur au filet varie les trajectoires pour mobiliser la maniabilité de son partenaire mais garantit la continuité de l'échange. Le joueur en défense contrôle ses trajectoires et accélère si possible.
- Multivolants en drive rapide. Sur cette situation, le distributeur doit varier les trajectoires mais rester sur des volants proches du joueur avec une certaine vitesse. L'objectif du joueur doit être parfois d'enlever la vitesse du volant pour déposer dans une zone précise en contrôle ou parfois d'accélérer le volant en drive.