

9-13 ans

Priorité Haute



COMPÉTENCES ATTENDUES À 13 ANS

- Etre capable de réaliser un relâché serré sur toutes les frappes (en main haute, en main basse, en défense, en attaque).
- Etre capable de réaliser un geste court sur toutes les frappes en main basse (au filet, à mi-court).
- Etre capable de relâcher sa prise pendant l'armé et jusqu'à l'impact.
- Etre capable de réaliser le relâché serré dans le timing juste.
- Etre capable de maintenir le relâché serré en déséquilibre.
- Etre capable de maintenir le relâché serré dans l'incertitude et la vitesse proche du corps.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « finger power »

Exemples de situation type

- Répétition sur mur avec une concentration particulière sur un geste court à chaque frappe de volant. Plus le joueur est proche du mur, plus le relâché serré est important pour garantir la continuité de l'échange. Demander au joueur de tourner sa raquette dans sa main entre chaque frappe, favorise le relâchement. Dans ce cas, la vitesse n'est plus un objectif prioritaire.
- Echange un contre un en instabilité. Sur un Bosu, un joueur effectue des échanges en gardant le relâchement pour contrôler les volants. En instabilité, le maintien du relâché serré est plus difficile et demande une concentration particulière.
- Un contre un : répétition en routines fermées :
 - dégagement / dégagement ;
 - ou dégagement / lob ;
 - ou dégagement / lob / slice / lob ;
 - ou mi-court à mi-court ;
 - ou drive / drive...

Concentration clairement positionnée sur le relâchement des doigts avant la frappe, qui se caractérise par deux observables : l'espace entre le haut du grip et la paume de la main avant l'impact et une amplitude de geste maîtrisée après la frappe. Demander au joueur de tourner sa raquette dans sa main entre chaque frappe, favorise le relâchement.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Travail de répétitions en multivolants

- Attaques au filet ;
- jeu à plat (drives) ;
- interceptions filet en doubles ;
- en défense proche du corps.

Le relanceur met en place une fréquence de distribution importante pour retrouver la phase de relâchement rapidement entre 2 frappes (pour les attaques au filet, varier un peu les directions pour imposer un petit déplacement sur un pas). La variation de trajectoire en distribution permet également de travailler sur le maintien du relâché serré dans les changements de prise.

- Travail de répétitions en multivolants

Travail de variation de puissance à l'impact pour une même frappe. Mettre l'accent sur le contrôle du serrage en fonction de la frappe programmée, ainsi que le timing par rapport au tempo donné par le volant adverse :

- service : long et court (qui demande un contrôle de la contraction) ;
- slice : rapide et lent (qui demande un contrôle de la contraction) ;
- smash et stick smash ;
- lob : défensif et offensif ;
- drive : puissant et contrôlé ;
- revers de fond de court : dégagement.

Sur cet exercice de multivolants, une très légère incertitude permet de maintenir le joueur en éveil. Sur le travail des frappes fond de court, le distributeur peut par exemple relancer quelquefois au filet ou à mi court.

- Deux contre un avec un joueur en position avant et un en position arrière : celui qui est devant a l'objectif d'utiliser le relâché serré pour finir, celui qui est derrière pour surprendre car le relâché serré va permettre de masquer / fixer / feinter. Le joueur seul se bat pour rester dans l'échange.