

ARMÉ MARQUÉ ET PRÉCOCE

9-13 ans **Priorité Haute**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 13 ANS

- Être capable de placer l'armé (coude dégagé du corps) dès le démarrage sur tous les déplacements.
- Être capable d'utiliser le bras non raquette pour équilibrer le déplacement et pour faciliter la mise de profil.
- En main basse, être capable en coup droit, de réaliser l'ouverture de la main ou extension du poignet tôt dans le déplacement.
- Être capable de rester relâché dans l'armé.
- Être capable de dégager le coude du corps avant la frappe de l'adversaire et même pendant le remplacement. La tête de raquette se place en fonction des possibilités de réponse de l'adversaire pour permettre un armé dès le démarrage.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Toutes les formes de travail et toutes les situations peuvent et doivent permettre de développer un armé marqué et précoce. L'entraîneur reste exigeant sur toutes les situations proposées, qu'elles soient très éloignées de la réalité du jeu comme le shadow ou le multivolants sans incertitude, ou très proche comme le surnombre ou le match à thème.

Vidéo(s)

- OTHN 2014 « L'armé marqué et précoce »
- OTHN 2017 « Le bras opposé »

Exemples de situation type

- Éducatif sans raquette. Un joueur doit attraper une balle souple en main basse (fente), après ou avant un rebond au sol. Après une reprise d'appuis, le joueur se déplace en direction de la balle avec un armé marqué. Attention au bras équilibreur. Cet éducatif permet également de développer le pied frappe. Evolution en demandant au joueur de réaliser un pas chassé de remplacement après la fente, un pivot pour se déplacer en fond de court et lancer la balle en ciseaux. Attention à l'armé marqué dès le pivot.
- Travail de répétition au mur en se concentrant sur le coude dégagé du corps (du bras raquette et non raquette) entre les frappes. L'utilisation du relâché serré favorise la réussite du joueur sur cette exercice.
- Répétition technique en multivolants au filet. Attention particulière sur le bras équilibreur, le coude dégagé du corps entre les frappes et l'armé précoce en revers ou coup droit. Toutes les trajectoires à partir du filet doivent être travaillées avec ce focus particulier sur l'armé marqué. Il est important de distribuer les volants proches et éloignés du filet. Sur cet exercice de multivolants, une très légère incertitude permet de maintenir le joueur en éveil.

ARMÉ MARQUÉ ET PRÉCOCE



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Répétition technique en multivolants en fond de court. Attention particulière sur le coude dégagé du corps dès le démarrage et le placement du bras opposé. La tête de raquette doit également être dégagée du corps avant la reprise d'appuis pour faciliter l'armé fort et précoce. En fonction de la frappe exécutée par le joueur, la tête de raquette se place idéalement dans le remplacement pour le coup d'après. Sur cet exercice de multivolants, une très légère incertitude permet de maintenir le joueur en éveil.
- Travail de gamme avec un joueur au filet en attaque, un joueur en défense au centre. Attention particulière sur le coude dégagé du corps des 2 bras en défense sur toute la durée de l'exercice. L'objectif n'est pas de déplacer son partenaire mais plutôt d'augmenter progressivement la vitesse. (Voir la vidéo « OTHN 2017 : Le bras opposé »)
- Jeu à plat avec un joueur jouant droit et l'autre croisé (proche du joueur). L'un des deux peut déroger à la règle. Les joueurs tentent alors de remporter l'échange en restant en drive à mi court. L'armé précoce est facilité ici par un coude dégagé du corps entre les frappes. Observable n°1 : coude dégagé du corps entre les frappes.
- Echange en drive à mi court proche du corps des 2 joueurs. L'un des deux peut jouer au fond, son adversaire smash au centre et l'échange en drive reprend.
Observable n°1 : coude dégagé du corps entre les frappes et armé marqué dès le démarrage sur le déplacement en fond de court.
- Tout type de poste fixe (devant, mi-court, fond de court...) avec plus ou moins d'incertitude et de pression en fonction du niveau des joueurs. Focus particulier sur l'armé et le bras équilibreur pour le joueur qui se déplace et coude dégagé du corps entre les frappes pour le poste fixe.
- Multivolants avec incertitude sur différentes zones du terrain (OTHN 2017 : Le bras opposé) :
 - Fond de court ;
 - Mi-court en main haute et main basse ;
 - Mi-court filet ;
 - Filet en simple ou en double.