

TIMING DE DÉPLACEMENT

9-13 ans **Priorité Haute**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 13 ANS

- Etre capable de systématiser une reprise d'appuis marquée sur chaque frappe de l'adversaire, quelle que soit la situation sauf anticipation totale (finition du point).
- Etre capable de placer la reprise d'appuis au centre du jeu (en opposition au centre du terrain).
- Etre capable de gérer la fixation adverse en adaptant le timing de reprise d'appuis. Partir au signal du départ du volant et pas de la trajectoire préalable de la raquette.
- Etre capable réaliser un premier pas de remplacement puissant et dynamique pour assurer l'équilibre du remplacement (qualité des fentes et des sauts).



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Attention, sur cette catégorie, le développement du timing de déplacement peut être ralenti par une utilisation trop importante de situations de jeu fermées sans aucune incertitude. Dans le cas de shadow, de multivolants ou de routine avec des déplacements 100% pré déterminés, le jeune joueur n'a aucun intérêt à utiliser une reprise d'appuis marquée et encore moins une reprise d'appuis dans le timing juste. Il convient donc d'intégrer très régulièrement de l'incertitude, même à faible dose, dans les situations proposées.

Rappel grands principes OTHN 2017 : avec des joueurs engagés dans un projet de haut niveau ou d'accession au haut niveau, le développement des habiletés techniques peut s'envisager par des situations avec peu ou pas d'incertitude. Il permet de développer chez eux les qualités indispensables à la réussite au plus haut niveau telles que la concentration sélective, la culture du détail ou la tolérance au travail répétitif. Ce type de mise en place doit néanmoins représenter **une faible part** de la programmation d'entraînement. Les situations en un contre un ou surnombre ayant pour objectifs de développer la fixation ou les feintes représentent des situations particulièrement intéressantes pour travailler en opposition le timing de reprise d'appuis.

Vidéo(s)

- OTHN 2014 « La reprise d'appuis »
- OTHN 2017 « le timing de remplacement »
- OTHN 2017 « split step, la reprise d'appuis »

Exemples de situation type

- Shadow libre avec reprise d'appuis au signal d'un partenaire. Le joueur se concentre sur le signal, qui symbolise la frappe adverse et stoppe son déplacement pour exécuter une reprise d'appuis marquée, quelle que soit sa position sur le terrain. Varier les rythmes et le type de signal. La frappe peut par exemple être symbolisée par le rebond d'une balle ou d'un médecin ball.

TIMING DE DÉPLACEMENT



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Shadow libre avec reprise d'appuis au signal d'un partenaire : remplacement marché (lentement) vers le centre du jeu imaginé selon sa frappe et démarrage au signal vers la frappe suivante. Cela permet de travailler sur la prise de conscience du réel changement de rythme entre le remplacement et la reprise d'appuis.
- « Multivolants joué » ou poste fixe **en variant au maximum les rythmes** dans l'échange et entre les différents échanges. Le joueur doit s'adapter et garder un bon timing de reprise d'appuis pour assurer le coup d'après. L'attention est portée sur l'arrêt du déplacement à chaque frappe du relanceur. En ajoutant la fixation sur chaque frappe, le travail de timing est renforcé.
- Poste fixe sur une zone avant en main basse sur demi ou terrain entier. Relance sur filet/fond de court en routine.
 - Le relanceur peut doubler une fois une frappe au filet.
 - Le relanceur peut doubler une fois une frappe au fond.
 - Le relanceur peut doubler une fois au filet et une fois au fond.
 Dans tous les cas, le joueur doit être en capacité à assurer la continuité de l'échange.
- Multivolant de défense en double ou en simple avec distribution rapide sur le joueur en alternant avec des volants piqués voir amortis très lents : obligation de pousser fort dans le timing juste pour atteindre le volant.
- Situation de un contre un - joueur A au fond du court (tout ou partie du fond du court), dégage ou amortit en fixant et se replace après chaque frappe. Joueur B relance tout au fond (lob ou dégagement) en marquant bien la reprise d'appuis à chaque frappe de fond de court de son adversaire.
- Situation de un contre un - joueur A au fond du court descend tous les volants sans smash (amortie, slice, stick) ce qui permet au joueur qui travaille de marquer le saut de démarrage sans trop de pression sur des situations de jeu en main basse. Ce joueur remet les volants en fond de court ou à mi-court sur les volants les plus appuyés.
- Situation de un contre un en répétition technique. Un joueur n'effectue que des lobs défensif en essayant de trouver de la hauteur, l'autre joueur ne fait qu'amortir droit. Le joueur doit réaliser la reprise d'appuis dans le timing juste. Rester vigilant sur le pied frappe. Si le joueur pose son pied avant d'avoir frappé c'est que le timing de reprise d'appuis n'est pas correct.