

9-13 ans **Priorité Haute**

COMPÉTENCES ATTENDUES À 13 ANS

- Etre capable de réaliser le pied frappe sur toutes les fentes :
 - au filet ;
 - à mi-court ;
 - en fond de court dans le retard ;
 - en main haute et main basse.
- Etre capable d'effectuer un premier pas de remplacement dynamique et équilibré après toutes les fentes.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Vidéo(s)

- OTHN 2014 « Le pied Frappe »
- OTHN 2017 « le timing de remplacement »
- OTHN 2017 « split step-la reprise d'appuis » (partie concernant les exercices de shadow et le focus sur le remplacement.)

Exemples de situation type

- En entrée de séance, jonglage sous toutes ses formes en accentuant l'utilisation du pied frappe.
- Educatif sans raquette. Le joueur attrape avec sa main raquette une balle de tennis après ou avant le rebond. Le joueur recherche à capter la balle en pied frappe. Varier les rythmes et les types de lancer. Cet exercice peut être réalisé avec une balle souple ou un volant.
- Educatif sans raquette. Le joueur réalise un lancer de volant en saut ciseaux. L'avancée dans le lancer est accentuée par le pied frappe. Il se déplace ensuite pour attraper son volant en fente (pied frappe)
- Shadow guidé en insistant sur les poussées fortes au démarrage et sur le premier pas de remplacement. Se limiter à 2 choix de déplacement pour garantir la qualité.
Vidéo OTHN 2017 « split step-la reprise d'appuis »
- Répétition technique en multivolants au filet en variant les trajectoires et le rythme. L'incertitude accentue le travail du pied frappe en fente.
- Poste fixe au centre du terrain ou sur un demi terrain en main basse. Le relanceur joue sur tout le mi-court (entrejeu) du joueur, qui doit contrôler toutes les trajectoires vers le centre de l'entrejeu adverse.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Deux contre un. La paire se place au centre de chaque demi terrain et relance dans l'entrejeu. Ils ne peuvent pas jouer sur l'espace filet et le fond de court. Le joueur seul relance sur les joueurs en poste fixe.
- Deux contre un. La paire se place proche du filet et met la pression sur le joueur seul qui se retrouve en défense et en retard au fond et devant. Son objectif est de rester dans l'échange en assurant une couverture de terrain optimale.
- Match sur terrain réduit. Sans espace avant et sans couloir de fond de court. Cette situation permet de développer chez les joueurs l'identification des différents moments de l'échange. En construction, où il faut assurer la gestion du coup d'après (pied frappe) et en finition, où il est possible de prendre un risque pour gagner le point.