

TABLEAU DE REPARTITION DES PRIORITES PAR PERIODE

	Priorités Hautes	Priorités Moyennes	Priorités Faibles
9-13 ans CLUB AVENIR	Fiche TT1 : Maniabilité - changement de prise Fiche TT2 : Relâché serré Fiche TT3 : Armé fort et précoce Fiche TT4 : Fixation / feinte Fiche TT5 : Reprise d'appuis marquée Fiche TT6 : Timing de reprise d'appuis Fiche TT7 : Pied frappe + qualité du premier pas de remplacement Fiche TT8 : Prise et traitement de l'information	<ul style="list-style-type: none"> • Premiers coups en simple ou en double • Reprise d'appuis orientée 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrejeu • Coup d'après
13-16 ans PÔLE ESPOIRS	Fiche TT9 : Coup d'après en simple ou en double Fiche TT10 : Reprise d'appuis marquée et orientée Fiche TT11 : Relâché serré – « finger power » Fiche TT12 : Premiers coups en simple et en double Fiche TT13 : Fixation / feinte Fiche TT14 : Pied frappe + qualité du premier pas de remplacement Fiche TT15 : Prise et traitement de l'information	<ul style="list-style-type: none"> • Timing de déplacement - reprise d'appuis et remplacement • Armé fort et précoce • Entrejeu 	<ul style="list-style-type: none"> • Maniabilité – changement de prise
16-19 ans PÔLE FRANCE JEUNE	Fiche TT16 : Le coup d'après en simple ou en double Fiche TT17 : Relâché serré – « finger power » Fiche TT18 : Premiers coups en simple ou en double Fiche TT19 : Timing de déplacement (remplacement) Fiche TT20 : Entrejeu	<ul style="list-style-type: none"> • Prise et traitement de l'information • Pied frappe + qualité du premier pas de remplacement • Timing de reprise d'appuis • Reprise d'appuis marqué et orientée • Fixation / feinte • Armé fort et précoce 	<ul style="list-style-type: none"> • Maniabilité – changement de prise

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.

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.

ARMÉ MARQUÉ ET PRÉCOCE

9-13 ans **Priorité Haute**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 13 ANS

- Etre capable de placer l'armé (coude dégagé du corps) dès le démarrage sur tous les déplacements.
- Etre 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.
- Etre capable de rester relâché dans l'armé.
- Etre 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

- Educatif 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.

FIXATION - FEINTE

9-13 ans

Priorité Haute



COMPÉTENCES ATTENDUES À 13 ANS

- Etre capable de s'amuser avec les timings (aller au volant et retarder le déclenchement ; armé fort et déclencher un geste ralenti), y compris sur des situations décontextualisées tactiquement.
- Etre capable de varier les trajectoires en maintenant une fixation.
- Etre capable de mettre en place tactiquement des fixations, d'utiliser la fixation au service du jeu.
- Sous pression temporelle, être capable d'armer tôt, avec une préparation identique.
- Etre capable de fixer sur les retours de service en simple et en double.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Organiser régulièrement des temps de pratique libre (10 à 20 minutes) mais accompagnée pour travailler sur la créativité, les feintes, la fixation. Le joueur propose une méthode de travail, l'entraîneur régule, conseille et facilite la mise en place.

Lecture

- 100% Bad n°42 : « L'art de la Fixation », p22, 23 et 24

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « La fixation »
- OTHN 2014 « La fixation »
- OTHN 2014 « Armé fort et précoce »
- OTHN 2017 « Le bras opposé »

Exemples de situation type

- En entrée de séance, jonglage sous toutes ses formes en mettant l'accent sur l'armé précoce en revers et en coup droit. Le coude reste dégagé du corps sur toute la durée de la situation. Plus le déclenchement de la frappe se fera proche du volant, plus le travail de fixation est efficace.
- En entrée de séance, jonglage + accompagnement du volant vers le bas afin d'amortir et arrêter le volant sur la raquette (étape 9 du livret maniabilité du DJ). A réaliser en coup droit et en revers.
- En entrée de séance, jonglage + accompagnement du volant vers le bas puis frapper le volant pour le refaire partir haut au-dessus de soi avec le plus petit geste possible (étape 9 du livret maniabilité du DJ + variation et changement de rythme de la raquette).

FIXATION - FEINTE



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Répétition en multivolants proche du filet (contre amorti, spin, lob). Le joueur se concentre pour varier les moments de frappe et les trajectoires. Il peut frapper en première intention ou accompagner le volant avant d'engager la frappe. Plus le déclenchement de la frappe se fera proche du volant, plus la fixation sera efficace. Pour cela, il convient d'insister sur un armé fort avec une tête de raquette sous la main et orientée vers le sol.
- Un contre un sur demi terrain. Série d'échange dans la zone avant. L'un des 2 joueurs peut quand il le souhaite, réaliser un lob pour surprendre. Enchaînement sur dégagement et amorti. Les rôles s'inversent alors, le joueur pouvant loper change. En fonction du niveau des joueurs, le lob peut être plus ou moins offensif. Variante : terrain entier.
- Série de dégagement sur demi-terrain entre 2 joueurs. L'un des 2 joueurs peut amortir en fixation pour surprendre. Enchaînement sur contre amorti et lob. Les rôles s'inversent alors, le joueur pouvant amortir change. Variante : possibilité de smasher. Variante : terrain entier.
- Match sous contrainte pour favoriser la fixation en retour de service. Début à 10/10, 12/12,... avec 1 seul service court possible par set et par joueur. 2 points par échange gagné si receveur. L'attention est portée sur la fixation, la créativité en retour de service. Point bonus possible si le receveur gagne l'échange dans les 4 premiers coups.
- Match sous contrainte pour favoriser la fixation en retour de service. Début à 10/10, 12/12, ... avec 1 seul service long possible par set et par joueur. 2 points par échange gagné si receveur. L'attention est portée sur la fixation, la créativité en retour de service. Point bonus possible si le receveur gagne l'échange dans les 4 premiers coups.
- Deux contre un en attaque contre défense. La paire travaille la fixation en main haute en défendant chacun un demi terrain. Le joueur seul travaille la prise d'information et le timing de reprise d'appuis. Il est important d'adapter les possibilités d'attaque en fonction du rapport de force et du niveau des joueurs. Contrainte : un seul volant enchaîné dans la zone avant pour le défenseur.

REPRISE D'APPUI MARQUÉE

9-13 ans

Priorité Haute



COMPÉTENCES ATTENDUES À 13 ANS

- Etre capable de réaliser un écart suffisant des appuis (à minima équivalent à la largeur des épaules) et une flexion des genoux sur chaque reprise d'appuis.
- Etre capable de dégager de l'explosivité dès la reprise d'appuis par un bref contact au sol de l'avant pied.
- Etre capable en situation offensive, d'orienter fortement le pied droit ou gauche vers l'avant.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Dès l'échauffement sur terrain, le joueur doit rester exigeant sur la réalisation d'une reprise d'appuis marquée systématique à la frappe adverse. L'échauffement pré badminton est essentiel pour favoriser la qualité de cette reprise d'appuis dès les premiers échanges engagés.

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « split step-la reprise d'appuis »
- OTHN 2014 « la reprise d'appuis »
- Peter Gade « Footwork 1 »
- Peter Gade « Footwork 2 »
- Peter Gade « Footwork 3 »
- Axes de travail pour les U15 « reprise d'appuis en double »
- BWF niveau 2 « CE2M8V13 : shadow avec cônes »
- BWF niveau 2 « CE2M8V15 : shadow guidé »
- BWF niveau 2 « CE2M8V16 : travail de réaction – reprise d'appuis basique »
- BWF niveau 2 « CE2M8V17 : travail de réaction – reprise d'appuis et déplacement latéral »
- BWF niveau 2 « CE2M8V18 : travail de réaction – reprise d'appuis et déplacement diagonal »

Exemples de situation type

- Circuit de déplacement hors terrain - Vidéo Peter Gade « Footwork1 »
3 séries de chaque déplacement sur 3 largeurs de terrains en A/R
- Exercice lancer de balle souple ou volant – vidéos BWF « travail de réaction »
3 séries de 12 lancers par exercice
- Educatif 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 marquée, le joueur se déplace en direction de la balle avec un armé marqué. Cet éducatif permet également de développer le pied frappe et l'armé précoce. Pour favoriser une reprise d'appuis marquée, il est possible de jouer sur l'attitude et la dynamique des appuis avant le lâcher de balle. Le joueur doit, par exemple, attendre en pieds joints ou en taping.

REPRISE D'APPUI MARQUÉE



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Shadow guidé avec une attention forte portée sur la reprise d'appuis marquée. Le guide varie les rythmes mais laisse du temps au joueur pour se replacer. Pour accentuer le travail de la reprise d'appuis, le joueur ne réalise qu'un pas de déplacement.
Vidéo OTHN 2017 « split step-la reprise d'appuis »
- Shadow numéroté. Le terrain est réparti en 4 ou 6 zones. L'entraîneur annonce un numéro et les joueurs marquent une reprise d'appuis et se déplacent dans la zone de frappe annoncée. Important de varier les rythmes d'annonce et de préciser la nature des déplacements demandés (offensifs ou défensifs).
- « Multivolants joué » proche du filet sur demi-terrain. Le relanceur exécute 2 frappes par volant, une première sur le zone avant, la deuxième dépendra de l'objectif choisi. Sur cette deuxième frappe, il est important de moduler le niveau d'incertitude. Le joueur adapte l'orientation et la position de sa reprise d'appuis à la qualité de sa première frappe. Variante : terrain entier
- Multivolants joués sur l'espace avant du demi-terrain. Echange en partenariat sur cet espace plus ou moins proche du filet. Le relanceur peut quand il le veut exécuter un lob. Le joueur doit pouvoir réaliser un dégagement. L'échange reprend alors avec un autre volant.
- Deux contre un. L'un des joueurs de la paire est situé en poste fixe sur un ¼ terrain de la zone avant. L'autre est situé en poste fixe sur le ¼ terrain opposé. Si le premier est sur le ¼ avant gauche, l'autre est sur le ¼ arrière droit. Le joueur seul travaille la couverture de terrain. Quand il joue sur le partenaire en zone avant, il se retrouve en situation offensive et en position défensive quand il joue sur le partenaire au fond. Il doit donc adapter l'orientation et la position de sa reprise d'appuis pour le coup d'après.
- Multivolants avec retard de démarrage imposé. Le distributeur est au centre du terrain en main basse. Il relance sur tout le terrain et annonce un « top » après sa frappe. Le joueur doit démarrer au « top », il est donc en retard par rapport à la réalité du jeu. La poussée au sol est renforcée pour démarrer, se déplacer vers la zone de frappe et renvoyer le volant sur le terrain adverse. Cette situation permet également de travailler le pied frappe.

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.

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.

PRISE ET TRAITEMENT DE L'INFORMATION

9-13 ans **Priorité Haute**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 13 ANS

- Etre capable d'adapter les prises de raquette sous pression temporelle en main basse et proche du corps.
- Etre capable de varier les réponses en étant sous pression temporelle en main basse et proche du corps.
- Etre capable d'orienter sa reprise d'appuis en fonction du contexte de jeu.
- Etre capable d'effectuer sa reprise d'appuis à divers endroits du terrain en fonction du contexte du jeu.
- Etre capable d'adapter la position de sa raquette lors du remplacement, au contexte de jeu.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Entre 9 et 13 ans (âge d'or de l'apprentissage moteur), il s'agit de développer la vitesse de réaction et la vitesse/fréquence gestuelle. La seule utilisation de situations variées visant à mettre le joueur sous pression temporelle, spatiale et/ou événementielle pour renvoyer le volant dans une « zone cible » permet de développer cet axe fondamental de la motricité spécifique « badminton ».

Cette remarque s'entend également pour toutes les situations qui se fixe l'objectif de développer la technique. Accélérer les volants pour les situations permet d'accentuer le développement de la prise d'information et notamment l'étape psychomotrice (vitesse de réaction et précision).

Vidéo(s)

- DAD « La baston »
- DAD « Le double impact »
- DAD « Le carré »

Exemples de situation type

Les situations proposées ici, permettent essentiellement de développer l'étape 2 (étape psychomotrice). L'étape 1 (étape cognitive) se travaille et s'évalue avec toutes les situations jouées qui sont programmées pour les autres habiletés technico-tactiques.

- Multivolants en défense sous grande pression temporelle. Le distributeur joue dans l'espace proche du joueur avec plus ou moins d'incertitude en fonction du niveau des joueurs.
- Multivolant avec un filet masqué pour retarder la prise d'information. L'étape psychomotrice est alors d'autant plus sollicitée pour répondre à chaque volant. Cette situation développe également la concentration sélective du joueur et son anticipation du coup d'après.

PRISE ET TRAITEMENT DE L'INFORMATION



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Multivolants (lancer à la main) en survitesse avec le relanceur plus ou moins proche du joueur. Dans un premier temps, il est demandé au joueur d'organiser sa gestuelle pour frapper tous les volants. Ensuite, il est possible d'ajouter des objectifs de précisions des trajectoires et/ou de puissance des frappes. Dans le cas d'un travail de frappes fortes proches du corps, le distributeur peut se protéger avec le filet après chaque lancer.
- En simple sur demi-terrain, les deux joueurs servent en même temps et engage un échange à deux volants sur le mi-court, sur l'espace filet, en dégagement.
Voir vidéo DAD « Le double impact »
- A 4 joueurs, la situation débute en 1 contre 1 sur demi terrain. Les deux joueurs d'une paire servent en même temps. S'engagent deux échanges simultanément sur les deux demi-terrains. Dès qu'un volant est faute, on continue l'échange avec le volant restant, cette fois sur tout le terrain de double. Le gain de l'échange sur le 1^{er} volant rapporte 1 point alors que celui du 2^e volant rapporte 2 points.

13-16 ans **Priorité Haute (focus sur jeu sans volant en double)**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable de prendre l'information pertinente et d'adapter son comportement en fonction des scénarii envisagés en simple et en double (notamment dans le jeu sans volant) :
- en orientant ses appuis ;
 - en adaptant son armé ;
 - en respectant le timing de déplacement (reprise d'appuis et replacement)
 - en respectant la notion de pied frappe dans les frappes de construction du point ;
 - en respectant le centre du jeu (position de la reprise d'appuis sur le terrain).



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Dès l'échauffement sur terrain, Il convient d'intégrer la gestion du coup d'après en portant une attention particulière sur les notions :

- de timing de reprise d'appuis ;
- de pied frappe :
- et d'armé marqué et précoce.

Exemples de situation type

- Travail de gamme en 1 contre 1 avec plus ou moins d'incertitude :
 - attaque et suivi au filet ;
 - service et 3^{ème} coup ;
 - retour et 4^{ème} coup ;
 - jeu au filet et attaque au filet ;
 - frappe en retard fond de court et enchaînement jeu au filet ou entrejeu.

Dans ces scénarii connus et prévisibles, focus sur l'organisation des appuis et le positionnement de la tête de raquette qui se caractérise par quatre observables : l'orientation et le timing de la reprise d'appuis, le dégagement du coude et le choix de l'armé (avant la frappe adverse).

En fonction du niveau des joueurs, l'entraîneur intègre plus ou moins d'incertitude à chaque situation. Il est en constante recherche du niveau optimal de contrainte.
- Travail de répétitions en multivolants joués sur les mêmes types d'enchaînements en introduisant de l'incertitude (2 choix de réponse après le premier volant par exemple) ; l'objectif pour le joueur est d'être le plus tranchant possible sur sa 2^{ème} frappe tout en maintenant une couverture du terrain optimal.
- Matchs sur terrains réduits pour valoriser les intentions sur les coups d'après.
Faute directe adversaire = 1 point ; point gagnant suite à une attaque = 5 points.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Situation de deux contre un en double sur demi-terrain : Attaque de la paire et défense du joueur seul. On ne compte que les points gagnés par la paire en 5 minutes et changement des rôles. La position du poste fixe varie du côté droit, du côté gauche et au centre. La paire peut couvrir le terrain entier ou un terrain réduit.
- Attaque / Défense en double
Une paire en défense débute chaque échange par un service long de simple. Une paire en attaque débute par le retour de service et tente de s'organiser pour remporter le point. On ne compte que les échanges gagnés par la paire en attaque avant de changer les rôles après 5, 7, 11 ou 15 points. Le nombre de points à atteindre dépend du rapport de force sur le terrain.
- Match de double sans le couloir de fond ou sans l'espace filet. Le terrain réduit facilite la gestion du coup d'après en double. Les joueurs s'organisent en bloc pour laisser le moins d'espace possible à la paire adverse.
- Multivolants en attaque de double. Le distributeur enchaîne les volants sur tout le terrain en facilitant le développement des enchainements, des rotations et de la gestion du coup d'après par la paire. Une attention particulière est posée sur le jeu sans volant, sur la dynamique des deux joueurs et sur les options prises en fonction des situations. Les joueurs doivent progressivement trouver une organisation qui permette l'attaque et le maintien d'attaque. Attention à la position du distributeur.
- Match en simple avec un joueur qui doit, depuis le fond de court, rejouer en fond de court. Possibilité de changer à chaque set, sur tous les points ou suivant le serveur.

REPRISE D'APPUI MARQUÉE

13-16 ans **Priorité Haute**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable de maintenir la qualité de la reprise d'appuis dans la fatigue.
- Etre capable d'augmenter l'écart des appuis au-delà de la largeur des épaules en fonction de la situation.
- Etre capable d'adapter l'orientation de la reprise d'appuis au contexte pour garantir une couverture optimale du terrain.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « Split step-la reprise d'appuis »
- OTHN 2014 « la reprise d'appuis »
- Peter Gade « Footwork 1 »
- Peter Gade « Footwork 2 »
- Peter Gade « Footwork 3 »

Exemples de situation type

En fonction du niveau de développement de chaque joueur, toutes les situations proposées pour les 9-13 ans peuvent être également utilisées. Les éducatifs hors terrain sont notamment intéressants à programmer en début de séance ou fin d'échauffement.

- 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 ». Par exemple :
 - Saut chinois fond de court côté coup droit ou côté revers ;
 - Défense coup ou revers ;
 - Attaque filet côté coup droit et côté revers.
- Shadow guidé sur un seul pas de déplacement. *Vidéo OTHN 2017 « split step-la reprise d'appuis »*
- Multivolants lancés à la main avec le relanceur du même côté que le joueur. Lancer pour que le joueur réalise des défenses proches et loin du filet. La crise de temps accentue le travail de la reprise d'appuis.
- Un contre un en attaque contre défense. Un joueur sur le fond de court réalise des frappes d'attaque. Un joueur en défense qui réalise une reprise d'appuis marquée et relance en lob. Pour garantir la qualité du travail, il convient d'adapter les possibilités d'attaque (smash, stick, amorti, slice, fixation, etc...) aux habiletés du défenseur. Attention à la dynamique des appuis du joueur en attaque, qui doit se rapprocher de l'engagement réel en fond de court.

REPRISE D'APPUI MARQUÉE



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- En simple, deux contre un avec la paire proche du filet qui met la pression sur le joueur seul en le faisant jouer en main basse et dans le retard en fond de court. La survitesse permet d'accentuer le travail de la reprise d'appuis. Vidéo OTHN 2017 « split step-la reprise d'appuis »
- Deux contre un avec chaque joueur de la paire qui couvre un demi-terrain. Au fond du terrain, ils jouent un dégagement ou un demi smash droit. Le joueur seul est libre et doit garantir la continuité de l'échange. Concentration forte sur l'orientation de la reprise d'appuis en fonction de la situation.
- Poste fixe avec un relanceur en main basse qui fixe et feinte pour déstabiliser la reprise d'appuis adverse. Le joueur se concentre pour couvrir le terrain, être bien placé sur chaque volant et contrôler ses trajectoires.
- Deux contre un. L'un des joueurs de la paire est situé en poste fixe sur un ¼ terrain de la zone avant. L'autre est situé en poste fixe sur le ¼ terrain opposé. Si le premier est sur le ¼ avant gauche, l'autre est sur le ¼ arrière droit. Ces deux postes fixes se concentrent pour fixer sur chaque frappe et déstabiliser au maximum l'adversaire. Le joueur seul travaille la couverture de terrain. Quand il joue sur le partenaire en zone avant, il se retrouve en situation offensive et en position défensive quand il joue sur le partenaire en fond de court. Il doit donc adapter l'orientation et la position de sa reprise d'appuis pour le coup d'après.
- Deux contre un en attaque contre défense. Un joueur au fond qui ne peut pas dégager, un joueur au filet qui ne peut pas attaquer. Le joueur seul doit couvrir toute la largeur du terrain avec les couloirs de double. En fonction du rapport de force, il convient de jouer sur les contraintes. Uniquement attaque droite en fond de court, pas de smash 100%, pas de lob pour le joueur au filet, etc.

13-16 ans **Priorité Haute (stabilisation technique)**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable de réaliser un relâché serré sur toutes les frappes (en main haute, en main basse, en défense, en attaque) avec contrôle et précision des trajectoires.
- Etre capable d'accélérer ou ralentir le volant en fonction de la situation.
- Etre capable de frapper avec puissance en maintenant un geste court en main basse.
- Etre capable de réaliser des trajectoires puissantes et maîtrisées en défense de double en maintenant le relâché serré.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Lecture(s)

- 100% Bad n°43 « Du feu dans les doigts », p26, 27 et 28

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « finger power »

Exemples de situation type

Les situations de gammes et de répétitions proposées en 9/13 ans peuvent être réalisées en y intégrant la raquette lourde. Le travail avec raquette lourde permet de développer progressivement la puissance des impacts. Voir les situations sur terrain proposées dans la vidéo « OTHN_finger power ». Veiller à maintenir la qualité technique sur chaque impact.

- Multivolants et gammes identiques aux situations à 9-13 ans en accentuant l'exigence sur la précision des trajectoires.
- Répétition avec raquette lourde 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.
- Multivolants lancés à la main très proche et à côté du joueur pour qu'il réalise des défenses hautes type double. Les volants sont lancés avec une fréquence élevée pour développer le relâché serré.
- Travail de gammes avec raquette lourde en respectant le principe du 1/3 raquette lourde (RL), 2/3 raquette normale (à hauteur de 10 à 15 frappes maximum avec la raquette lourde en fonction du type de travail)
 - 1 vs 1 sur mi-court en drive ;
 - 1 vs 1 sur attaque filet / défense ;
 - 1 vs 1 en attaque fond de court / défense (RL) longue sur demi-terrain ;
 - 1 vs 1 en attaque fond de court / défense drive (RL) / bloc / lob.
 Possibilité de réaliser toutes ces gammes en deux contre un, en multivolants et multivolants joués.
- Hors du court, travail varié avec matériel en se focalisant sur le respect de la technique de frappe :
 - Relâcher serrer une balle souple ou un petit medecin ball (maximum 3kg) ;
 - Réaliser des frappes avec un bâton tenu à son extrémité en respectant la gestuelle.
 Voir vidéo OTHN 2017 « finger power ».

13-16 ans **Priorité Haute (stabilisation technique)**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable en simple et en double de produire avec une même préparation (revers ou coup droit) un service long et un court parfaitement maîtrisé.
- Au service (revers), être capable d'utiliser efficacement le relâché serré après préparation courte pour déstabiliser l'adversaire.
- Etre capable de proposer dans chaque retour une intention tactique permettant de déstabiliser le serveur.
- En réalisant un démarrage marqué pour prendre le volant tôt :
 - En maîtrisant le pied frappe en retour de service.
 - En utilisant la fixation en retour de service.
 - Etre capable de préparer le coup d'après (3^e coup ou 4^e coup) en simple et en double (par un armé précoce, par l'orientation des appuis, ...)



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Sur cette catégorie, le travail des premiers coups doit être intégré régulièrement dans la programmation des entraînements. Il est conseillé d'inclure de petites séquences de travail (10 à 20 minutes) sur ce thème dans chaque microcycle de la planification. En fonction des objectifs de la période et des particularités du groupe de joueurs, ces séquences prendront des formes très différentes : répétition technique, répétition avec pression émotionnelle, situation contraignante avec trajectoire(s) imposée(s) ou refusée(s), matchs à thème,...

Vidéo(s)

- Axes de travail en U15 « la première poussée en double »
- Axes de travail en U15 « la première poussée en simple »
- Axes de travail en U15 « actif sur le 3^e et 4^e coup »
- Axes de travail en U15 « retour passif en simple »
- Axes de travail en U15 « service trop lent »
- OTHN 2017 « service retour en simple »
- BWF niveau 1 « CE1M8V3 : service retour en simple »
- BWF niveau 1 « CE1M8V6 : service retour en double dames »
- BWF niveau 1 « CE1M8V8 : service retour en double hommes »
- BWF niveau 1 « CE1M8V11 : service retour en double mixte »
- BWF niveau 2 « CE2M8V9 : tactique - service retour en simple »



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Exemples de situation type

- Au service, répétition technique en service avec l'entraîneur ou un autre joueur qui impose les 5, 10 ou 15 prochaines trajectoires à produire (coup droit, revers, court en 1, 2 ou 3, flick, long, etc...). Ce travail doit être réalisé en se rapprochant au maximum de la concentration de la situation de compétition.
- Au service, challenge en fin de séance sur un seul terrain avec les joueurs qui doivent boucler une zone (de 1 à 3 services corrects dans la zone) avant de passer à la suivante. Le service devant le regard des autres joueurs permet d'évaluer et de développer la gestion des émotions sur les premiers coups.
- Match à thèmes en simple avec le serveur qui se place en position de service de double. Le serveur marque 2 points sur le gain de l'échange. A réaliser sur terrain entier ou demi-terrain.
- Match sur demi-terrain sans l'espace avant et le couloir de fond de court avec obligation de servir court. Possibilité d'autoriser les attaques vers la zone fond de court.
- Match avec des premiers coups imposés (service court, long, retour filet, lob, côté de terrain en 3°, etc...). Set de 7 points avec une possibilité par joueur et par set de déroger à la règle.
- Match avec 3 services de suite pour chaque joueur et obligation d'effectuer 3 services différents. Cette situation permet d'évaluer la qualité des différents services en situation.
- Match en double avec obligation de retourner sur le demi-terrain adverse droit ou croisé. Le receveur reste libre sur le retour au filet, à mi court ou au fond du terrain. Varier en donnant la possibilité de servir long ou de changer la zone de retour de service une fois dans le set.
- Deux contre un : le joueur seul doit toujours servir. Le receveur doit être ultra agressif sur le retour avec pour but d'essayer de finir l'échange sur le retour. Le serveur peut bien sûr varier ses services pour éviter que le receveur marque. Une fois le retour effectué et si celui-ci n'est pas gagnant, l'échange continue et les 2 distributeurs favorisent la continuité de l'échange.
- Pour travailler uniquement les retours de service, demander à un joueur de servir toujours au même endroit. De ce fait, le receveur pourra se concentrer, créer, essayer ou stabiliser des retours afin d'être meilleur si un service arrive dans cet espace lors des matchs. Ajouter une très légère incertitude sur le service permet au receveur de rester en éveil et de maintenir une concentration et un engagement proche de la situation de compétition.

13-16 ans **Priorité Haute**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable de « s’amuser » avec les timings de préparation et de déclenchement des frappes.
- Etre capable de fixer quelle que soit la situation, sur toutes les frappes y compris sous pression temporelle, dans le retard et en défense.
- Etre capable de prendre des informations sur l’adversaire pour adapter son choix de fixation et de trajectoire jusqu’au dernier moment. Favoriser le développement de la fixation plutôt que la précision de la trajectoire.
- Etre capable de fixer sur les retours de service en simple et en double.
- Etre capable de maintenir la fixation et l’utilisation des feintes malgré la fatigue et/ou la pression émotionnelle.



AIDES À L’ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Lecture

- 100% Bad n°42 : « L’art de la Fixation », p22, 23 et 24.

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « La fixation »
- OTHN 2014 « La fixation »

Exemples de situation type

Toutes les situations jouées proposées pour les 9-13 ans sont à utiliser pour les 13-16 ans.

- Multivolants ou jeu continu avec un partenaire qui annonce la trajectoire à réaliser plus ou moins proche de la frappe. Le joueur est capable de changer de choix/timing au dernier moment.
- Répétition en multivolants en fond de court. Le joueur se concentre pour changer les temps de frappe sur différents sauts (ciseaux, chinois, jump smash). Il frappe le volant au sommet du saut ou dans la phase descendante jusqu’au pied frappe. Ces différents timings pour une même frappe représentent un premier niveau de fixation.
- Répétition en multivolants de fond de court. Le joueur se concentre pour changer les vitesses à l’intérieur du trajet moteur (boucle de raquette, trajet de la raquette...).



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Dégagement : commencer le geste lentement, puis accélérer fortement la fin du geste (trouver de l'accélération avec l'avant-bras)
 - Amorti : commencer le geste rapidement, puis décélérer la raquette uniquement à la fin du trajet moteur. Cette phase de blocage doit être la plus courte possible.
 - Slice : commencer le geste lentement, puis accélérer fortement la fin du geste (trouver de l'accélération avec l'avant-bras). Slicer le volant en fin de geste contrairement au dégagement.
- Sur ce type de situation, veiller à la dynamique des appuis qui doit se rapprocher de la réalité du jeu.

- Répétition en volant continu. Un joueur ne fait qu'amortir du fond de court, le joueur qui travaille ne réalise que des lobs. Avant de réaliser le lob, le joueur doit accompagner « un peu » le volant vers l'arrière (comme s'il voulait l'amortir sur sa raquette : étape 9 du livret maniabilité du DJ) puis enclencher sa frappe en réalisant un geste court et sec pour réaliser un lob en utilisant essentiellement le relâché serré. Dans un premier temps, ne pas se focaliser sur la longueur du lob mais plus sur la qualité de la fixation. Veiller à assurer le pied frappé sur chaque fente. Le joueur au fond du court annonce la qualité de chaque fixation du joueur au filet.
- Match à thème. En simple ou en double, deux services longs sont autorisés par set. 3 points sont attribués en cas de gain de l'échange sur le retour de service. Les contraintes doivent encourager les receveurs à fixer/feinter dès le retour de service.

13-16 ans **Priorité Haute**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable de réaliser le pied frappe sur les fentes extrêmes.
- Etre capable de se rapprocher du pied frappe sur la réception des sauts dans les phases de construction de l'échange.
- Etre capable d'identifier les situations de construction du point (pied frappe à privilégier) ou de finition.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Vidéo(s)

- OTHN 2014 « Le pied Frappe »
- OTHN 2017 « Le timing de remplacement »
- OTHN 2017 « Le centre de gravité bas »

Exemples de situation type

- Fond-filet sur demi-terrain ou tout terrain avec un volant. Jouer sur le relanceur en « poste fixe » en construction puis jouer sur une zone définie en finition d'échange. Concentration sur le pied frappe en construction d'échange. Le relanceur peut sanctionner le joueur (attaque) dans le cas du non-respect du pied frappe. Variante : distribution avec incertitude.
- Multivolants ou multivolants joués : saut d'interception plus ou moins éloigné et smash ou demi smash, s'organiser pour pousser immédiatement sur jambe de réception (soit retour vers le centre soit vers l'avant). Le distributeur défend l'attaque ou relance un nouveau volant en défense (dépend du rapport de force). Le joueur en attaque identifie les moments où il doit privilégier le coup d'après et se rapprocher du pied frappe et les moments où il peut s'engager à 100%.
- Deux contre un avec la paire sur l'espace avant qui relance au filet et sur le mi-court. Le joueur seul ne peut pas loper et se concentre sur le contrôle des trajectoires sur le MC/filet. Plus la paire sera proche du filet, plus la pression sera importante. Variante : la paire peut également jouer des lobs rapides au fond. Le joueur accepte le retard en fond de court et reprend le contrôle de l'espace avant. La fixation accentue le travail de la reprise d'appuis et du pied frappe.
- Deux contre un en défense contre attaque. Pour se rapprocher de la situation de pied frappe sur les sauts : le joueur seul est en attaque, les deux joueurs sont en défense. Attention aux attaques trop appuyées et réalisées à des hauteurs de saut trop élevées qui mettraient l'attaquant hors de position. Le joueur identifie les moments où il doit privilégier le coup d'après et se rapprocher du pied frappe et les moments où il peut s'engager à 100%.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Match en double sans l'espace fond de court et avec obligation de servir court. Suivant le niveau des joueurs, l'entraîneur peut demander de lever un minimum le volant (match sans lob). Le travail du pied frappe est alors renforcé.
- Match de simple avec obligation de frapper avec les 2 appuis au sol sur l'espace avant et le fond de court. Les frappes en saut sont autorisées sur le mi court (délimiter les zones avec des cônes ou des boîtes de volants). Cet exercice favorise le développement d'un jeu avec une base avancée et un contrôle des frappes dans le retard.
- Match ou situation sans les espaces avant et/ou arrière.
- Match ou exercice en attaque / défense en routine ouverte :
Service long - attaque libre – défense courte ou mi court libre – lob ;
Variation : le défenseur peut défendre long une fois. Pour cette situation, le timing de la reprise d'appuis en attaque est également essentiel.

PRISE ET TRAITEMENT DE L'INFORMATION

13-16 ans **Priorité Haute**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 16 ANS

- Etre capable d'adapter la vitesse du volant au contexte de jeu malgré l'incertitude et la pression temporelle.
- En jeu, être capable d'analyser la tactique adverse et son évolution et de s'y adapter rapidement.
- Etre capable sur les premiers coups de faire des choix en fonction des analyses des réponses adverses.
- En double être capable d'adapter ses déplacements et replacements, sans volant, en s'adaptant notamment aux frappes et déplacements de son partenaire.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Toutes les situations proposées pour les 9-13 ans sont utilisables en prenant soin de toujours augmenter la pression temporelle et l'incertitude pour ne jamais laisser le joueur dans son confort. La compétence de l'entraîneur permettra de trouver ou guider vers le décalage optimal.

Les situations proposées pour le développement de la fixation peuvent être proposées pour travailler la prise et le traitement de l'information.

Exemples de situation type

Les situations proposées ici, permettent de développer essentiellement l'étape 1 (étape cognitive). Après leur mise en place, il convient d'échanger avec les joueurs sur leur prise d'information et notamment les éléments qu'ils prennent en compte pour analyser une situation de jeu.

- Sur service long (ou court), anticipation sur le 3^{ème} coup autour de la frappe adverse alors que l'adversaire a le choix entre 2 cibles (ou 3, ou 4...). Mesurer ainsi le % de bons choix et faire expliciter les informations que le joueur décide de prendre.
Attention : le but n'est pas d'apprendre aux joueurs à partir avant la frappe adverse mais à prendre les bonnes informations (timing de reprise d'appuis à respecter).
- Un contre un sur demi-terrain ou terrain entier. Echange sur l'avant du terrain, l'un des joueurs peut exécuter un lob quand il le veut. L'adversaire doit attaquer quand c'est possible ou rejouer dans le retard, en contrôle au filet. L'échange se poursuit alors au filet. L'objectif du joueur est de recueillir les informations pertinentes qui lui permettront de garantir la continuité de l'échange.
- Un contre un sur demi-terrain ou terrain entier. Echange en dégagement de fond de court, l'un des joueurs peut exécuter un amorti quand il le veut. L'adversaire doit jouer un lob quand c'est possible ou rejouer au filet. L'échange se poursuit alors en dégagement. L'objectif du joueur est de recueillir les informations pertinentes qui lui permettront de garantir la continuité de l'échange.

PRISE ET TRAITEMENT DE L'INFORMATION



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Un contre un sur terrain entier. Echange dans l'entrejeu en contrôle, l'un des joueurs peut exécuter un lob rapide en fond de court. L'adversaire doit rejouer dans l'entrejeu quand c'est possible. L'échange se poursuit alors à mi-court. L'objectif du joueur est de recueillir les informations pertinentes qui lui permettront de garantir la continuité de l'échange.
- Poste fixe en main basse côté droit ou côté gauche. Relance sur tout le terrain en rythme en laissant peu de temps. Le joueur garantit la continuité de l'échange sur le poste fixe et doit finir le point en attaque dans l'espace libre quand il est bien placé. L'objectif du joueur est de recueillir les informations pertinentes qui lui permettront de tirer profit d'un coup faible du poste fixe et de réaliser une attaque puissante dans l'espace libre.
- Poste fixe en en fond de court côté droit ou côté gauche. Relance sur tout le terrain sans attaque. Le joueur garantit la continuité de l'échange sur le poste fixe et doit finir le point en attaque dans l'espace libre quand il est bien placé. L'objectif du joueur est de recueillir les informations pertinentes qui lui permettront de tirer profit d'un coup faible du poste fixe et de réaliser une attaque puissante dans l'espace libre.
- Deux contre un. Le joueur seul doit toujours servir et être prêt pour aller vite sur le 3ème coup. Le receveur est agressif mais est limité à 2 zones en retour. Le serveur recueille les informations pour gérer au mieux le 3^e coup. Une fois le retour effectué et si celui-ci n'est pas gagnant, l'échange continue et les 2 distributeurs favorisent la continuité de l'échange.
- Match de simple ou de double où chacun des joueurs ou des paires a une consigne à appliquer. Le ou les adversaires ont jusqu'à 11 pour trouver la consigne des adversaires. S'ils y parviennent, leur score gagne 2 ou 4 points. Idées de consignes/contraintes :
 - retour court droit ou long croisé ;
 - pas de smash croisé ;
 - alterner service long et service court ;
 - dégagement uniquement au centre ;
 - etc.

16-19 ans **Priorité Haute**

COMPÉTENCES ATTENDUES À 19 ANS

→ Etre capable de maintenir et développer les compétences acquises à 16 ans :

- Sous une pression temporelle et spatiale accrue.
- En situation de fatigue physique et cognitive
- Et sous pression émotionnelle (money time, match à enjeu, etc.)



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Exemples de situation type

Toutes les situations proposées pour les 13-16 ans peuvent être envisagées en adaptant la vitesse, la complexité et la charge physique aux joueurs. Sur les 16-19 ans, en simple homme et encore davantage en simple dame, le développement des frappes dans le retard représente un enjeu fort de la gestion du coup d'après. Les joueurs doivent progressivement se sentir à l'aise dans cet espace, quelle que soit la situation.

- Shadow feed en simple ou en double. Le premier déplacement en shadow est fixé. Le deuxième est aléatoire sur 2 à 3 zones. En fonction de l'objectif fixé, le joueur s'organise pour être agressif sur une zone et neutre sur les autres. En fonction de l'option choisie, le joueur organise ses appuis et son armé pour gérer au mieux le coup d'après.
- Travail de l'organisation collective en attaque de double. Enchaînement d'attaque en multivolants. De 3 à 5 volants sont enchaînés en attaque avec une distribution fixe sur les 2 premiers et avec une légère incertitude sur les derniers volants. La paire doit progressivement s'organiser pour assurer le coup d'après quelles que soient les trajectoires proposées sur les derniers volants. Attention à la position du distributeur qui doit respecter le sens du jeu en défense.
- Travail de répétitions en multivolants joués sur des enchaînements de double ou de simple. L'entraîneur propose plus ou moins d'incertitude sur le 2^e volant frappé (2, 3 ou 4 choix de réponse) ; l'objectif pour le joueur est de prendre des options pour être fort sur une ou deux réponses et être présent sur les autres en acceptant le retard (en simple).
- En simple, multivolants aléatoire sur tout le terrain avec un joueur qui :
 - Se replace systématiquement en base avancée. Il est fort sur les mi-court/filet et accepte le retard sur mi-court/fond de court.
 - Se replace systématiquement en base reculée. Il est fort sur les mi-court/fond de court et accepte le retard sur mi-court/filet.
 - Cette situation peut s'envisager en 1 contre 1 ou 2 contre 1.
- En simple, match ou exercice en attaque / défense en routine ouverte : Service long - attaque libre - défense courte libre - lob.
Variation : le défenseur peut défendre long une fois. Dans cette situation, les joueurs doivent systématiquement évaluer le rapport de force pour envisager le type d'attaque à produire et anticiper le coup d'après.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- En simple, match ou exercice avec un joueur qui doit systématiquement dégager lorsqu'il est en fond de court. Cette contrainte facilite l'anticipation du coup d'après et développe la construction de l'échange pour arriver jusqu'à la finition du point.
- En double, travail d'enchaînement sur 2 frappes en multivolants. Le deuxième volant distribué est aléatoire. Par exemple :
 - Attaque fond de court – maintien d'attaque à mi-court ;
 - Amorti fond de court – attaque mi court ;
 - Maintien d'attaque mi court – attaque fond de court ;
 - Attaque mi court – attaque filet ;
 - Attaque proche du filet (kill) – interception loin du filet ;
 - Interception loin du filet – attaque proche du filet (kill) ;
 - Maintien d'attaque au filet – attaque proche du filet (kill) ;
 - Bloc en défense – suivi au filet.

Sur l'ensemble de ces situations, il est essentiel de maintenir de l'incertitude sur le 2^e volant pour favoriser une gestion optimale du coup d'après par le timing et l'orientation de la reprise d'appuis et un armé précoce. A réaliser avec un seul joueur ou en paire

- En simple, travail d'enchaînement sur 2 frappes en multivolants. Le deuxième volant distribué est aléatoire. Par exemple :
 - Attaque fond de court – jeu au filet ;
 - Dégagement fond de court – défense tout terrain ;
 - Spin filet – attaque mi court ;
 - Contrôle dans l'entrejeu – attaque fond de court
 - Défense courte – jeu au filet ;
 - Défense courte – interception mi court ;
 - Frappe dans le retard en fond de court – jeu au filet.

Sur l'ensemble de ces situations, il est essentiel de maintenir de l'incertitude sur le 2^e volant pour favoriser une gestion optimale du coup d'après par le timing et l'orientation de la reprise d'appuis et un armé précoce. Une troisième frappe peut s'envisager dans certaine situation.

- En double, trois contre un en attaque contre défense. En fonction de la pression que l'on veut exercer sur le joueur en défense, deux joueurs peuvent se positionner au filet ou en fond de court. Le défenseur reste sur un demi-terrain et doit à partir d'un service au fond du court tenter de reprendre l'attaque. Les 3 joueurs ont pour objectif de maintenir l'attaque et de gagner l'échange. Dégagement autorisé en double dames. Cette situation peut s'envisager en match avec un nombre de points à marquer par le défenseur. Pour développer le bloc équipe en défense, réaliser la même situation mais en 4 contre 2.
- En simple, match en deux contre un. La paire a pour objectif de maintenir l'échange, de ne pas le perdre. Le joueur seul est toujours au service et doit remporter le point. Son objectif est de construire l'échange et saisir une opportunité de finition. Il alterne donc des temps de gestion du coup d'après et de prise de risque. Tourner après 7, 11, 15 ou 21 points remportés par le joueur seul. En fonction du rapport de force, il est envisageable de jouer sur les dimensions du terrain en supprimant certaines zones.
- En double, deux contre un en défense contre attaque. En défense, les joueurs ne peuvent pas jouer en bloc au filet mais toujours sur l'espace mi court / fond de court. Le joueur en attaque occupe donc le poste en fond de court. Il a pour objectif de maintenir l'attaque et/ou de gagner l'échange. Il adapte donc son remplacement, l'orientation de sa reprise d'appuis et son armé à ses propres trajectoires et aux possibilités de réponses adverses. En fonction du rapport de force, jouer sur les contraintes en défense (pas de défense forte croisée, uniquement défense droite en fond de court, etc). Possibilité de dégagement de l'attaquant en double dame et en mixte.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- En double dames, deux contre un en défense contre attaque. A et B en défense, C en attaque.
 - A ou B service long ;
 - C dégagement ou amorti ;
 - A ou B dégagement ou lob ;
 - C smash ;
 - A ou B défense forte à plat ou push en contrôle ;
 - C attaque pour terminer l'échange si possible ou bloc court au centre ;
 - A ou B lob ;
 - C dégagement ou amorti. Etc.

Cette situation doit vite évoluer en donnant la possibilité à la joueuse en attaque de doubler les amortis ou les dégagements en fonction de la qualité de la relance pour obtenir une opportunité réelle d'attaque. Possibilité de la proposer sous forme de match.

- En double mixte, situation identique à la précédente en plaçant un garçon toujours en attaque. La paire en défense tente de placer la fille sur l'attaque croisée. Le joueur en défense tente de déstabiliser la paire pour obtenir une opportunité de finition du point.
- En simple dame ou simple homme, attaque / défense en deux contre un. Un joueur couvre le filet et l'autre le fond de court. Dans un premier temps, au filet interdiction d'attaquer et au fond interdiction de dégager. Le défenseur a pour objectif de couvrir le terrain et de rester dans l'échange. Les contraintes des attaquants doivent lui permettre de faire des choix forts dans la gestion du coup d'après. En fonction du rapport de force, il est possible de lever progressivement les contraintes en attaque.
- En simple dame ou simple homme, attaque / défense en deux contre un. Chaque joueur de la paire couvre un demi-terrain. Dans un premier temps, interdiction d'aider son partenaire en sortant de son demi-terrain. Le défenseur a pour objectif de couvrir le terrain et de rester dans l'échange. La contrainte des attaquants doit lui permettre de faire des choix forts dans la gestion du coup d'après. En fonction du rapport de force, il est possible de lever progressivement l'interdiction d'aider son partenaire.
- En simple dame ou simple homme, neutralisation dans l'entrejeu et jeu dans le retard en deux contre un. Chaque joueur de la paire couvre un demi-terrain à mi-court. Le joueur seul engage l'échange sur un demi terrain. Les joueurs se neutralisent alors dans l'entrejeu (trajectoire contrôlée loin et sous le filet). Quand il le souhaite, le joueur de la paire réalise un lob croisé. Le joueur seul réalise une frappe dans le retard ou une attaque droite (en fonction de la qualité du lob) et enchaîne sur la neutralisation avec l'autre joueur de la paire. La situation doit vite évoluer en donnant la possibilité aux joueurs de réaliser des lobs droits. Le joueur doit alors prendre des options qui lui permettent d'attaquer une trajectoire de lob (droite ou croisée) et d'accepter le retard sur l'autre.
- En simple ou en double, toutes les situations contraignantes sur les premiers coups sont des mises en place particulièrement intéressantes pour développer la gestion du coup d'après. Dans ce domaine, il convient de proposer des situations particulières pour les cinq disciplines.

16-19 ans

Priorité Haute (développement de la force)



COMPÉTENCES ATTENDUES À 19 ANS

- Etre capable de réaliser un relâché serré sur toutes les frappes (en main haute, en main basse, en défense, en attaque) avec puissance, contrôle et précision des trajectoires.
- Etre capable de maintenir un geste court en réalisant des frappes puissantes.
- Etre capable de maintenir la qualité du relâché serré sous une très haute pression temporelle.
- Etre capable de varier les trajectoires avec contrôle en défense de double en maintenant le relâché serré.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « finger power »

Exemples de situation type

- Exercices de renforcement hors terrain. Vidéo OTHN 2017 « Finger power » :
 - Avec une barre lestée, tenue par les deux mains avec bras tendus à l'horizontal. L'objectif est de passer d'une phase de relâchement complet à une contraction sèche du poignet pour faire remonter la barre.
 - Avec un bâton tenu à son extrémité. Réaliser des frappes en respectant la gestuelle
 - Avec un élastique tenu à une extrémité par l'entraîneur et l'autre par le joueur qui doit réaliser des shadow en mimant une frappe en main basse en se concentrant sur le geste court et donc le relâché serré.
- Exercice sur terrain avec raquette lourde (120g). Vidéo OTHN 2017 « Finger power » :
 - Répétition technique de lob proche du filet avec concentration du placement du poignet au-dessus de la tête de raquette pendant l'armé.
 - Répétition technique de défenses ou de drives à mi-court en coup droit et revers
 - Répétition technique de stick smash en fond de court.
- En double, multivolants pour travailler l'attaque en fond de court ou au filet. La fréquence très élevée de la distribution accentue la mise en place indispensable du relâché serré sur chaque frappe.
- En double, poste fixe au filet qui rejoue sur tout le filet adverse (assez éloigné pour éviter le kill). Le joueur doit jouer en contrôle pour maintenir l'attaque. Quand le poste fixe joue plus proche du filet, le joueur attaque au filet et l'échange reprend avec un autre volant. L'alternance de contrôle et d'attaque permet le développement et l'évaluation du relâché serré.

16-19 ans **Priorité Haute (spécialisation)**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 19 ANS

- Etre capable en simple et en double de maintenir une variation de qualité de service même sous une grande pression émotionnelle
- Etre capable de produire un large éventail de retour de service avec une variation des timings de fixation en simple.
- Etre capable en double de varier ses attitudes de retour permettant ou non une présence sur le 4^{ème} coup. Utilisation du pied frappe ou non.
- Etre capable de faire des choix de service en fonction des appuis et de la prise de l'adversaire.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Sur cette catégorie, il convient de poursuivre le travail régulier des premiers coups en individualisant davantage les situations proposées. Pour cela, l'utilisation de la vidéo peut faciliter l'identification des forces et faiblesses de chaque joueur sur le service, le retour et l'enchaînement du coup d'après. Une analyse vidéo de plusieurs rencontres sur le rapport de force engagé en fonction du type de service et de retour de service des joueurs, permet de cibler objectivement le niveau de chaque joueur sur les premiers coups.

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « service retour en simple »

Exemples de situation type

Toutes les situations proposées pour les 13-16 ans peuvent être envisagées en augmentant l'exigence sur la qualité des trajectoires des services et retours et sur la pertinence des enchaînements. Sur cette catégorie, la référence doit rester le niveau sénior.

- Match en deux contre un pour travailler les premiers coups en double.
La paire est toujours au service (court). Le joueur seul est en réception de service et ne peut pas lever le volant. Les joueurs poursuivent ensuite l'échange sans lever le volant. Après 7 ou 11 points, changer de serveur.
- « Le tempo ». Vidéo OTHN 2017 « service retour en simple ».
Situation de deux contre un : celui qui passe seul doit toujours servir et être prêt pour aller vite sur le 3^{ème} coup. Le receveur doit être ultra agressif sur le retour avec pour but d'essayer de finir l'échange sur le retour. Le serveur peut bien sûr varier ses services pour éviter que le receveur marque (Flick, zone, timing, profondeur...). Une fois le retour effectué et si celui-ci n'est pas gagnant, l'échange continue et les 2 distributeurs favorisent la continuité de l'échange.

TIMING DE DÉPLACEMENT

16-19 ans **Priorité Haute (timing de remplacement)**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 19 ANS

- Etre capable d'adapter sa vitesse de remplacement à la trajectoire produite et aux possibilités de réponse de l'adversaire. Sur une trajectoire offensive, le joueur se replace plus rapidement qu'après une frappe défensive.
- Après un lob en simple ou en double, être capable d'adapter sa vitesse de remplacement en fonction de la trajectoire produite (offensive ou défensive).



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Vidéo(s)

- OTHN 2014 « La reprise d'appuis »
- OTHN 2017 « Le timing de remplacement »

Exemples de situation type

- Exercices de variation de trajectoire pendant lesquels le joueur doit adapter sa vitesse de remplacement au coup produit :
 - 2 contre 1 en attaque contre défense. Le joueur seul adapte son remplacement à la hauteur de son lob pour réaliser une reprise d'appuis dans le timing juste sans temps d'attente. *Vidéo OTHN 2017 « le timing de remplacement »*
 - 2 contre 1 en double homme en défense contre attaque. Le joueur seul maintien l'attaque et tente de gagner le point en fond de court/mi-court. Il adapte son remplacement à la vitesse de son attaque (amorti, demi smash, stick, smash 100%) pour réaliser une reprise d'appuis dans le timing juste sans temps d'attente et au centre du jeu.
 - En simple, match ou exercice en attaque / défense en routine ouverte :
Service long - attaque libre – défense courte libre – lob
Dans cette situation, les joueurs adaptent leur remplacement à la vitesse et à la trajectoire des lobs produits pour réaliser une reprise d'appuis dans le timing juste sans temps d'attente.
- Deux contre un en attaque contre défense. Les 2 joueurs sont proches du filet et mettent le joueur seul sous pression temporelle. Ils peuvent jouer dans l'entrejeu et au fond avec des trajectoires rapides. Le joueur se concentre sur la réalisation d'une reprise d'appuis systématique sur chaque frappe adverse. La crise de temps rend difficile la réalisation de la reprise d'appuis dans le timing juste.
- Répétition technique : Un joueur n'effectue que des lobs en essayant de trouver de la hauteur (lob défensif), l'autre joueur ne fait qu'amortir droit. Le joueur doit réaliser sa reprise d'appuis dans le timing juste. Le sursaut d'allègement se fait donc avant la frappe adverse. La qualité du pied frappe facilite le timing de remplacement. Le joueur doit adapter son remplacement à la qualité de son lob pour permettre une reprise d'appuis sans temps d'attente.

TIMING DE DÉPLACEMENT



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Multivolants de défense en double avec distribution rapide sur le joueur en alternant avec des volants piqués voir amortis très lents. Sur ces amortis et trajectoires piquées, le défenseur joue en lob au fond. Un partenaire smash tous les volants qui arrivent en fond de court. Sur les autres volants (multivolants), le joueur défend en contrôle. Cette situation oblige le joueur à adapter son replacement à la qualité de son lob pour pouvoir contrôler la défense suivante. A réaliser avec un joueur ou en paire.

16-19 ans **Priorité Haute**

COMPÉTENCES ATTENDUES À 19 ANS

- Etre capable d'identifier les situations où l'utilisation de l'entrejeu peut être privilégié ;
- Etre capable de produire la vitesse et la trajectoire adaptées à la neutralisation du jeu ;
- Etre capable de maintenir la neutralisation ou de sortir de l'entrejeu efficacement :
 - par l'utilisation du pied frappe ;
 - par un armé adapté au contexte ;
 - par l'utilisation de la fixation.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Exemples de situation type

- Situation de répétitions en multivolants
 - Entrejeu à entrejeu ;
 - Défenses vers l'entrejeu ;
 - Frappes en retard vers l'entrejeu.

Sur l'ensemble de ces situations, l'objectif du joueur est de stabiliser la qualité des frappes vers l'entrejeu mais également à partir de l'entrejeu. Toujours maintenir à minima une faible dose d'incertitude en multivolants.
- Multivolants joués à partir des mêmes situations que ci-dessus
 - Entrejeu à entrejeu + filet ou fond de court ;
 - Défenses vers l'entrejeu + filet ou fond de court ;
 - Frappes en retard vers l'entrejeu + filet ou fond de court.

Sur l'ensemble de ces situations, l'objectif du joueur est d'enchaîner efficacement après avoir joué un premier volant vers l'entrejeu adverse. Il pourra prendre une option pour être fort au filet ou en fond de court.
- Travail de gamme en un contre un à partir d'échange dans l'entrejeu.
 - Un joueur peut quand il le décide, jouer vite au fond (lob offensif). Après une frappe dans le retard vers l'entrejeu, l'échange mi-court/mi-court reprend.
 - Un joueur peut quand il le décide, jouer haut et lent au fond (lob défensif). Après une attaque et une défense vers l'entrejeu, l'échange mi-court/mi-court reprend.
- Matches à thème pour travailler la construction du jeu à partir de l'entrejeu :
 - Joueur A peut marquer uniquement sur smash, attaque au filet ou interception mi-court. Il marque alors 5 points.
 - Joueur B est libre mais marque 1 point par échange remporté.

Joueur B devrait chercher à utiliser l'entrejeu pour neutraliser les attaques adverses.
Joueur A recherche l'entrejeu pour obtenir des réponses faibles et les exploiter



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Match ou situation en 2 contre 1 (joueurs A et B contre C). A devant et B derrière. C sert long en débuts d'échanges et se retrouve donc en défense. En fonction du rapport de force, la situation peut s'organiser sur un terrain plus ou moins réduit.
- En simple, match à thème :
 - sans l'espace filet pour l'un des joueurs ou les 2 joueurs ;
 - sans l'espace filet et le couloir de fond de court.
- En double, match à thème :
 - sans le couloir de fond de court ;
 - sans défense longue ;
 - sans lob.
- En double, deux contre un en défense contre attaque. Le joueur seul en attaque couvre le fond de court/ mi-court. Il a l'objectif de maintenir sa position offensive à partir de l'entrejeu. Le contrôle des trajectoires est ici essentiel pour éviter aux défenseurs de reprendre l'attaque.