

Les Fondamentaux Techniques

Les Différents coups techniques

Les Différents Coups Techniques

- **Les Coups de Base**

- Le Service
- La Parallèle
- Les Croisés rentrant et sortant
- Le Double-Mur rentrant

- **Les Coups Avancés**

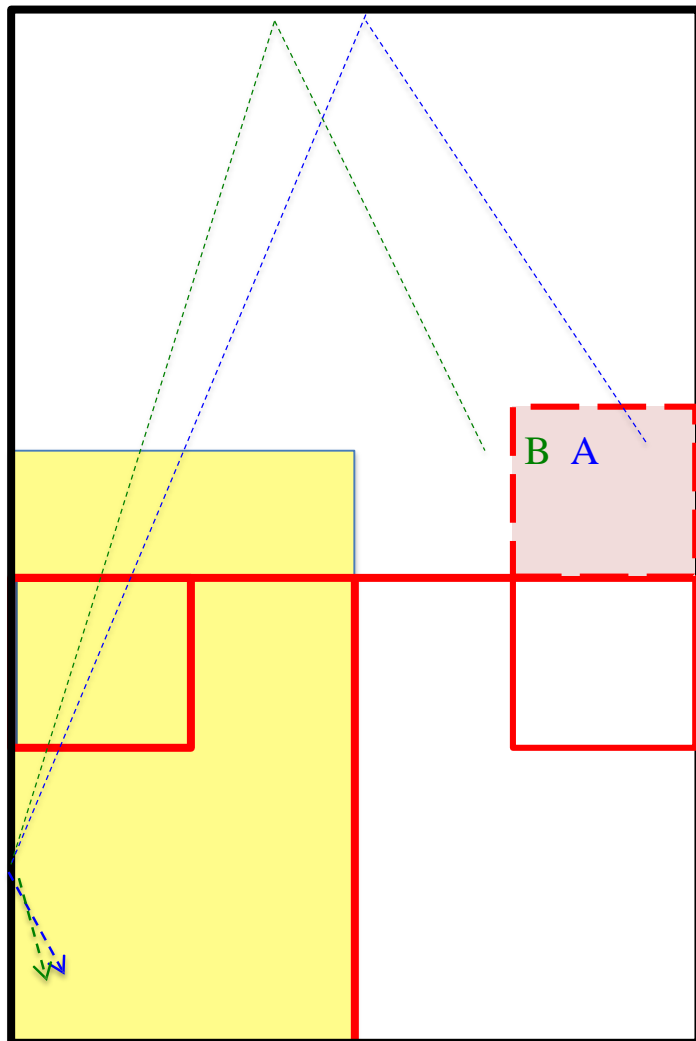
- La Volée Longue
- Le Retour de Service
- L'Amorti
- Le Lob
- Le Double-Mur Sortant

- **Les Coups Evolués**

- La Frappe Courte
- La Volée Amortie
- La Volée Frappe Courte
- La Volée Haute

LES COUPS DE BASE

LE SERVICE



THEME : LE SERVICE (AMENAGE – MINI-SQUASH)

Exercices solos 1 et 1 bis :

- Le serveur doit envoyer la balle depuis le carré de service avancé dans la cible de réception de service aménagé
- Réaliser l'exercice de chaque côté

Objectifs techniques :

- Précision et régularité
- Envoyer la balle en zone 2 ou 3
- Réaliser le service à la cuillère (lobé)

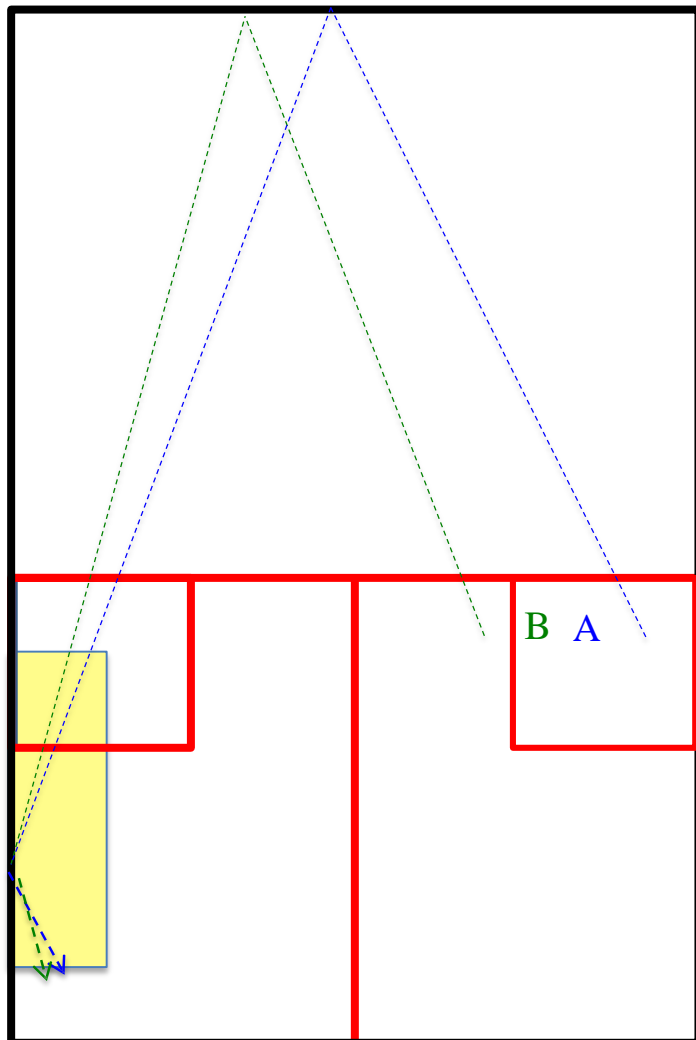
Consignes techniques :

- Viser le milieu (position du serveur face au mur latéral – « A ») ou les 2/3 (position du serveur face au T – « B ») du mur frontal
- Viser en zone 3 sur le mur frontal pour un service lobé et en zone 2 pour un service frappé
- Revenir au T sitôt le service effectué

Evolutions :

- Réduire la taille de la cible
- Rétablir la position du carré de service

Objectif mental : Endurance à la concentration



THEME : LE SERVICE (exercices solos)

Exercices solos 2 et 2 bis :

- Le serveur doit envoyer la balle depuis le carré de service dans la cible matérialisée par un cerceau fixé au mur latéral
- Réaliser l'exercice de chaque côté

Objectifs tactiques : Le service permet de mettre la balle en jeu mais c'est aussi la première balle d'attaque. Celle-ci doit permettre d'éloigner l'adversaire du T, de le mettre en difficulté sur son retour de service à la volée ou après le rebond de la balle au sol.

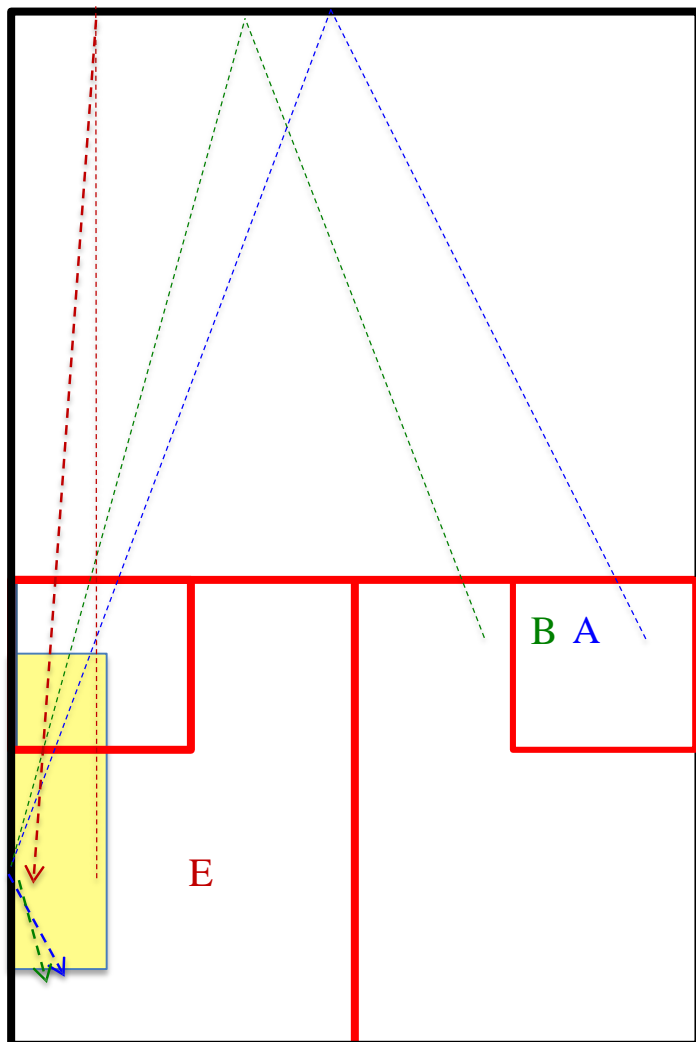
Objectifs techniques :

- Précision et régularité
- Varier entre service frappé et service lobé

Consignes techniques :

- Viser le milieu (position du serveur face au mur latéral – « A ») ou les 2/3 (position du serveur face au T – « B ») du mur frontal
- Viser en zone 3 sur le mur frontal pour un service lobé et en zone 2 pour un service frappé
- Revenir au T sitôt le service effectué

Objectif mental : Endurance à la concentration



THEME : LE SERVICE (exercices duos avec éducateur)

Exercices duos 1 et 1bis :

- Le serveur A doit envoyer la balle depuis le carré de service dans la cible matérialisée par un cerceau fixé au mur latéral
- Réaliser l'exercice de chaque côté
- Si le receveur B n'arrive pas à renvoyer la balle en parallèle, le serveur marque le point.

Objectifs tactiques : Le service permet de mettre la balle en jeu mais c'est aussi la première balle d'attaque. Celle-ci doit permettre d'éloigner l'adversaire du T, de le mettre en difficulté sur son retour de service à la volée ou après le rebond de la balle au sol.

Objectifs techniques :

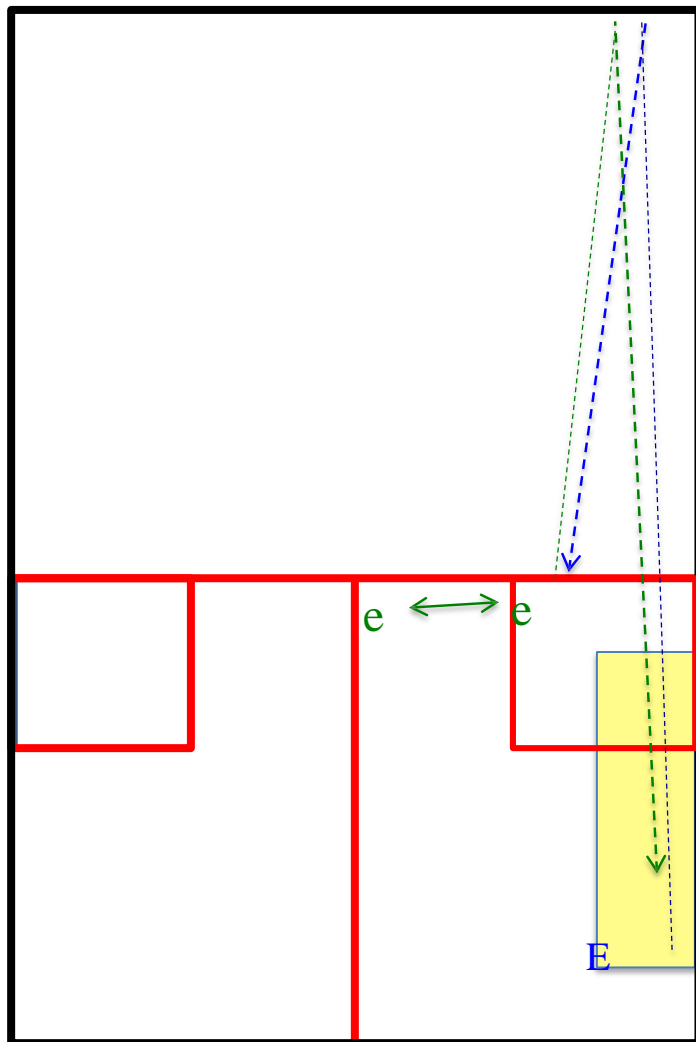
- Précision et régularité
- Varier entre service frappé et service lobé

Consignes techniques :

- Viser le milieu (position du serveur face au mur latéral – « A ») ou les 2/3 (position du serveur face au T – « B ») du mur frontal
- Viser en zone 3 sur le mur frontal pour un service lobé et en zone 2 pour un service frappé
- Revenir au T sitôt le service effectué

Objectif mental : Endurance à la concentration

LA PARALLELE



THEME : LA PARALLELE (distribution)

Exercice de distribution 1 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur ne distribue pas la balle tant que l'élève ne maîtrise pas la PAPA (regard sur la balle, position au T, prise de raquette)
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

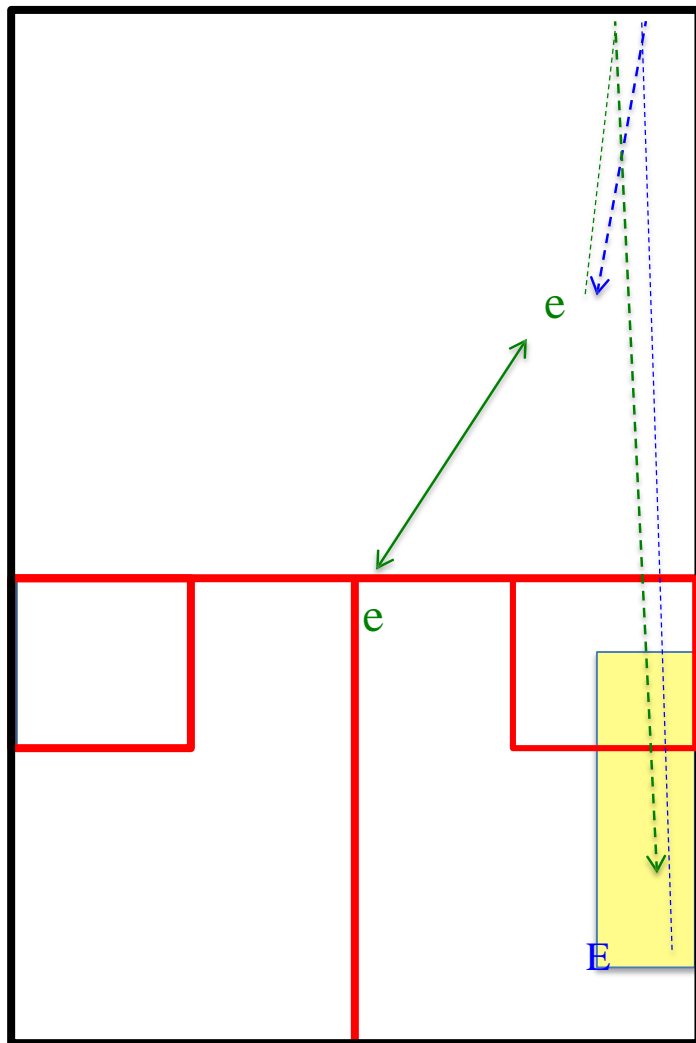
- Maîtrise de la PAPA (**en amont de la distribution**)
- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T

Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue



THEME : LA PARALLELE (distribution)

Exercice de distribution 2 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur ne distribue pas la balle tant que l'élève ne maîtrise pas la PAPA (regard sur la balle, position au T, prise de raquette)
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

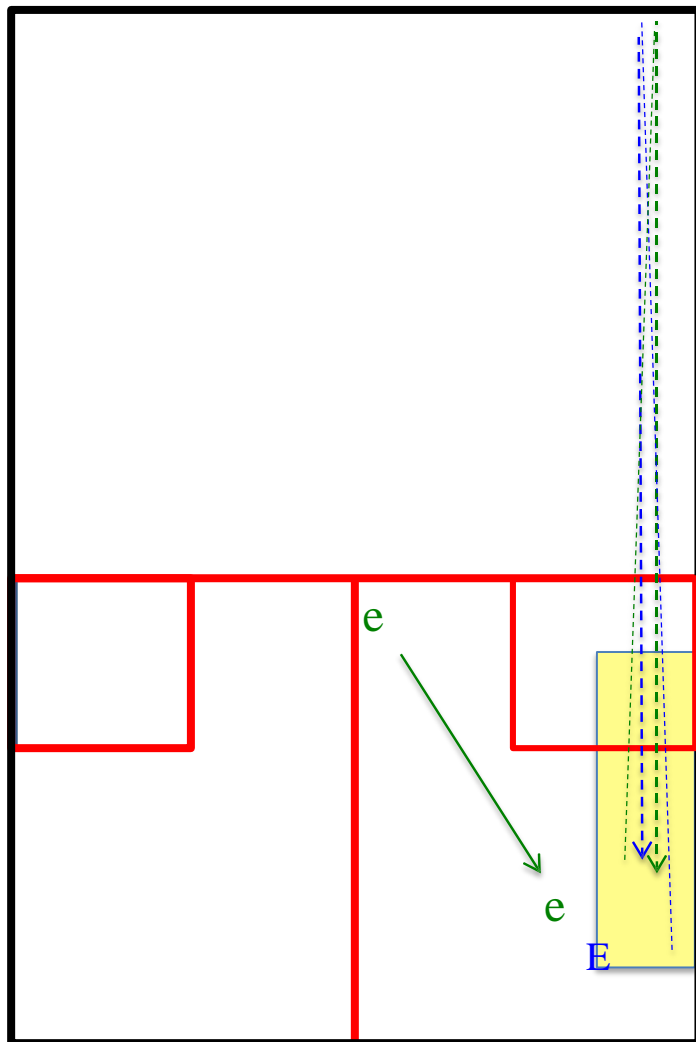
- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T

Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloque / tendue / variée (avant et milieu) / aléatoire



THEME : LA PARALLELE (distribution)

Exercice de distribution 3 :

- L'élève se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur ne distribue pas la balle tant que l'élève ne maîtrise pas la PAPA (regard sur la balle, position au T, prise de raquette)
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

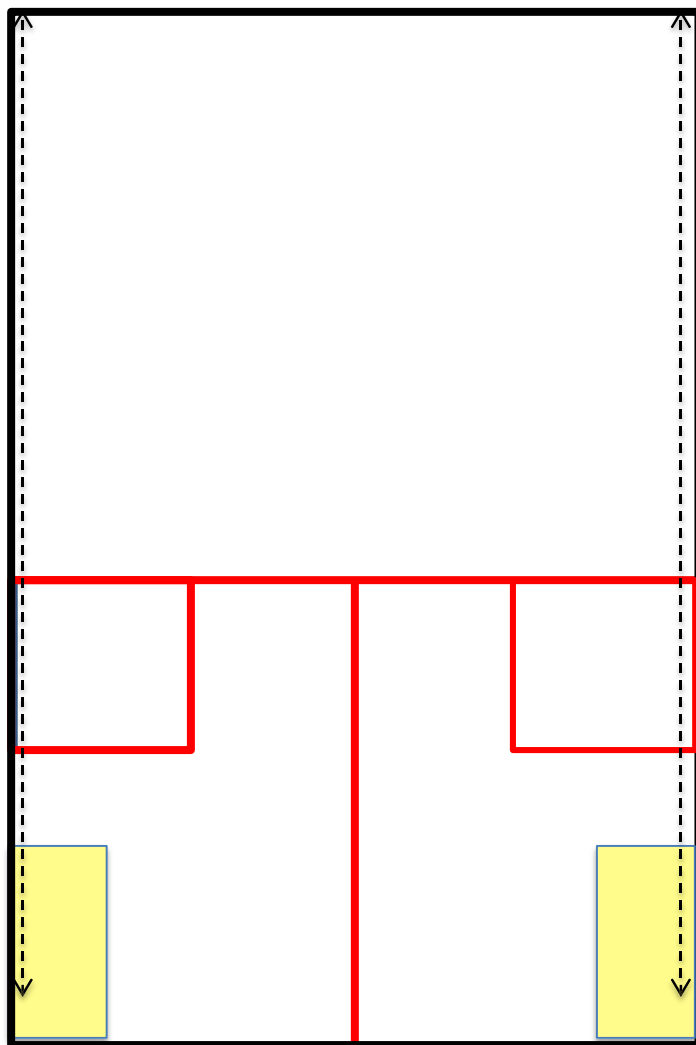
- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T

Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue / variée (milieu et arrière / avant, milieu et arrière) / aléatoire



THEME : LA PARALLELE (exercices solo)

Exercice solo 1 et 1 bis :

- Le joueur enchaîne le plus de balles dans la cible d'affilée après rebond sur la vitre
- En 5 minutes le joueur tente de mettre le plus balles au total dans la cible après rebond sur la vitre

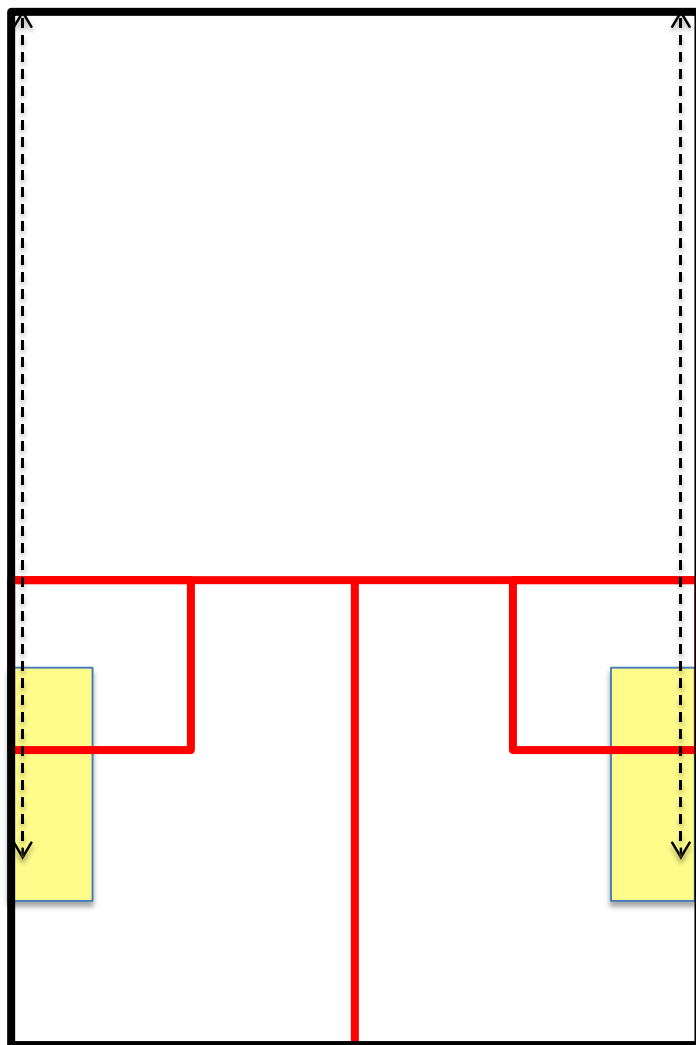
Objectif technique : Régularité de frappe après rebond sur la vitre

Consignes techniques :

- Soigner l'écartement des appuis pour un équilibre optimum
- Vérifier le point d'impact toujours sur la ligne du pied avant
- Attendre un maximum de temps pour frapper la balle après son rebond sur la vitre

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LA PARALLELE (exercices solo)

Exercice solo 2 et 2 bis :

- Le joueur enchaîne le plus de balles dans la cible d'affilée avant le rebond sur la vitre
- En 5 minutes le joueur tente de mettre le plus de balles au total dans la cible avant le rebond sur la vitre

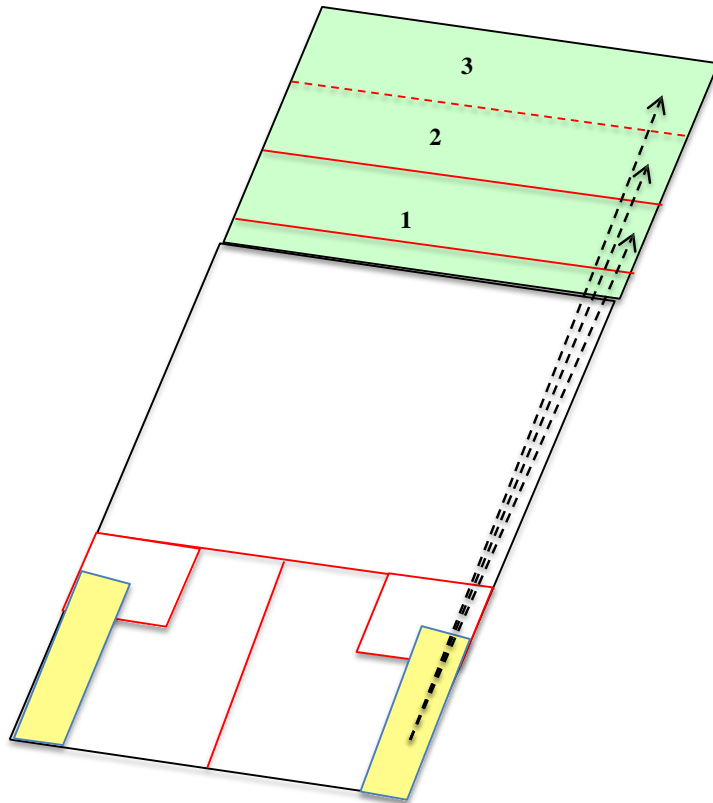
Objectif technique : Régularité de frappe avant rebond sur la vitre

Consignes techniques :

- Soigner l'écartement des appuis pour un équilibre optimum
- Vérifier le point d'impact toujours sur la ligne du pied avant
- Réarmer la raquette le plus tôt et le plus vite possible

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LA PARALLELE (exercices solo)

Exercice solo 3, 3 bis et 3 ter :

- Le joueur enchaîne le plus de balles d'affilée dans la cible en frappant la zone 1 du mur frontal
- Le joueur enchaîne le plus de balles d'affilée dans la cible en frappant la zone 2 du mur frontal
- Le joueur enchaîne le plus de balles d'affilée dans la cible en frappant la zone 3 du mur frontal

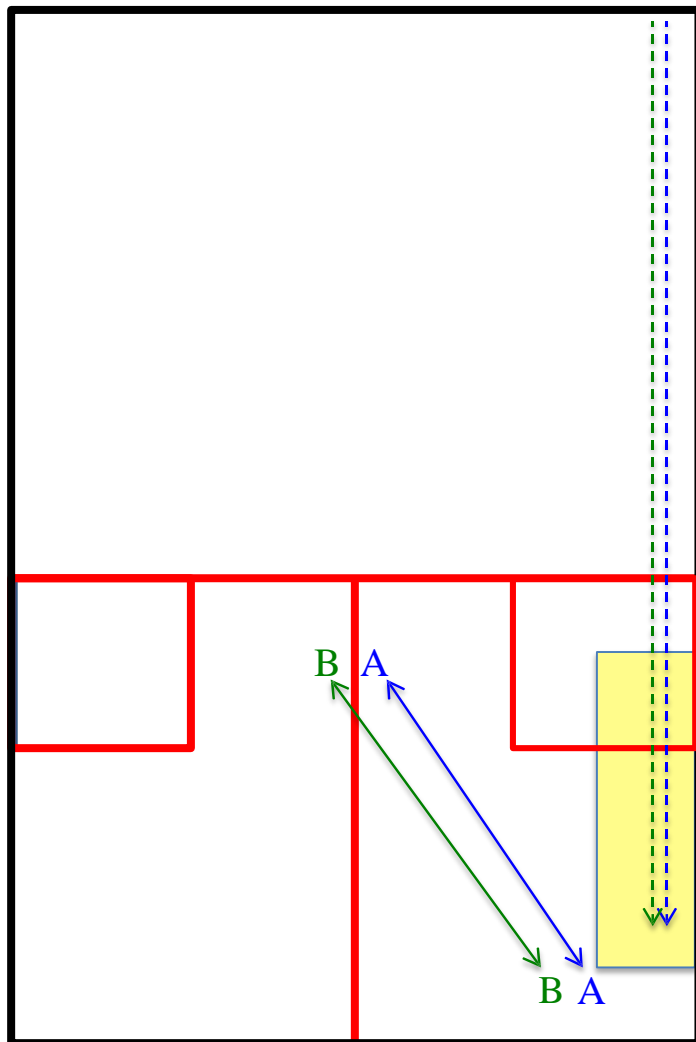
Objectif technique : Régularité de frappe et maîtrise de geste de frappe sur balles rapides, sur balles moyennes, et sur balles lentes

Consignes techniques :

- Soigner l'écartement des appuis pour un équilibre optimum
- Vérifier le point d'impact toujours sur la ligne du pied avant
- Ouverture de tamis de plus en plus importante en fonction de la hauteur visée sur le mur frontal

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LA PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 1 : (parallèle / parallèle)

- Joueurs A et B enchaînent le plus de balles d'affilée dans la cible (soit avant rebond sur la vitre, soit après rebond sur la vitre)

Objectif technique : Régularité de longueur de balle et régularité du déplacement vers l'arrière

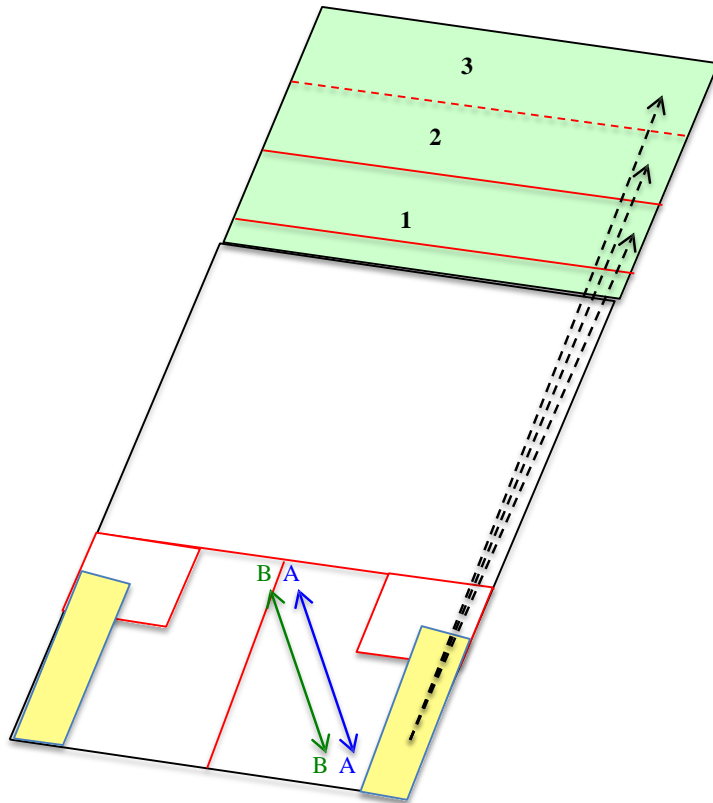
Consignes techniques :

- Reculer vite et plus en arrière que le futur point d'impact
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle
- S'aider du transfert du poids du corps sur l'avant pour se replacer sur le T

Objectif mental : Endurance à la concentration

Objectif physique : Endurance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LA PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 2 : (parallèle / parallèle avec variation hauteur)

- Joueurs A et B enchaînent le plus de balles d'affilée dans la cible (soit avant rebond sur la vitre, soit après rebond sur la vitre) en ne frappant jamais 2 fois de suite la même zone du mur frontal

Objectif technique : • Régularité de longueur de balle et régularité du déplacement vers l'arrière

- Maîtrise de 3 vitesses de bras différentes

Consignes techniques :

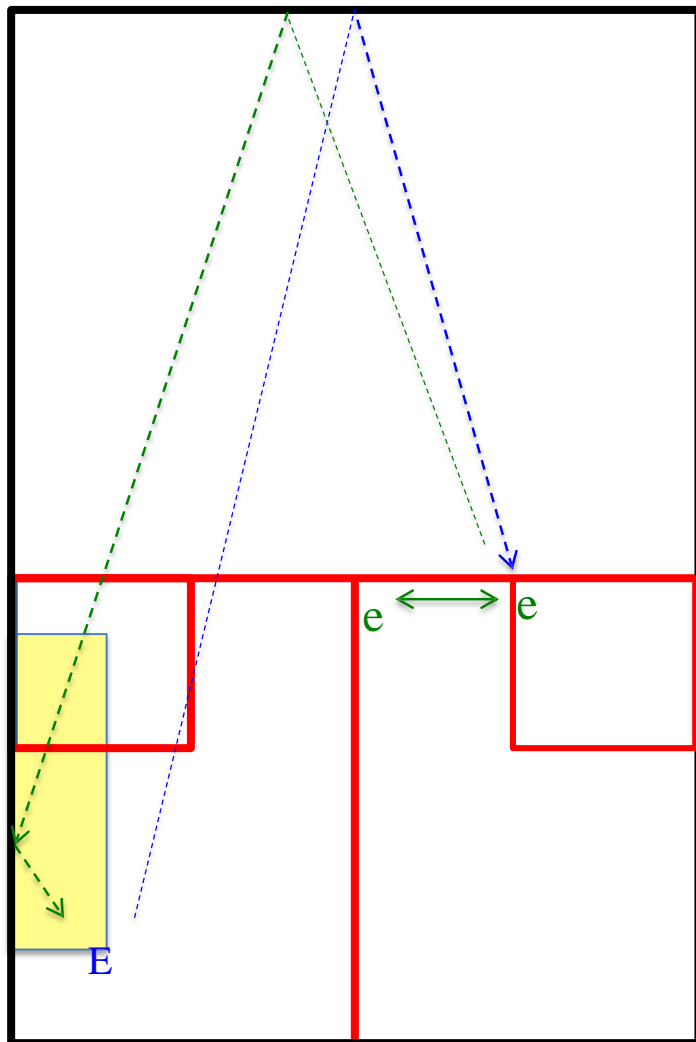
- Reculer vite et plus en arrière que le futur point d'impact
- Vérifier le point d'impact toujours sur la ligne du pied avant
- Ouverture de tamis de plus en plus importante en fonction de la hauteur visée sur le mur frontal

Objectif mental : Endurance à la concentration

Objectif physique : Endurance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV

LE CROISE



THEME : LE CROISE RENTRANT (distribution)

Exercice de distribution 1 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

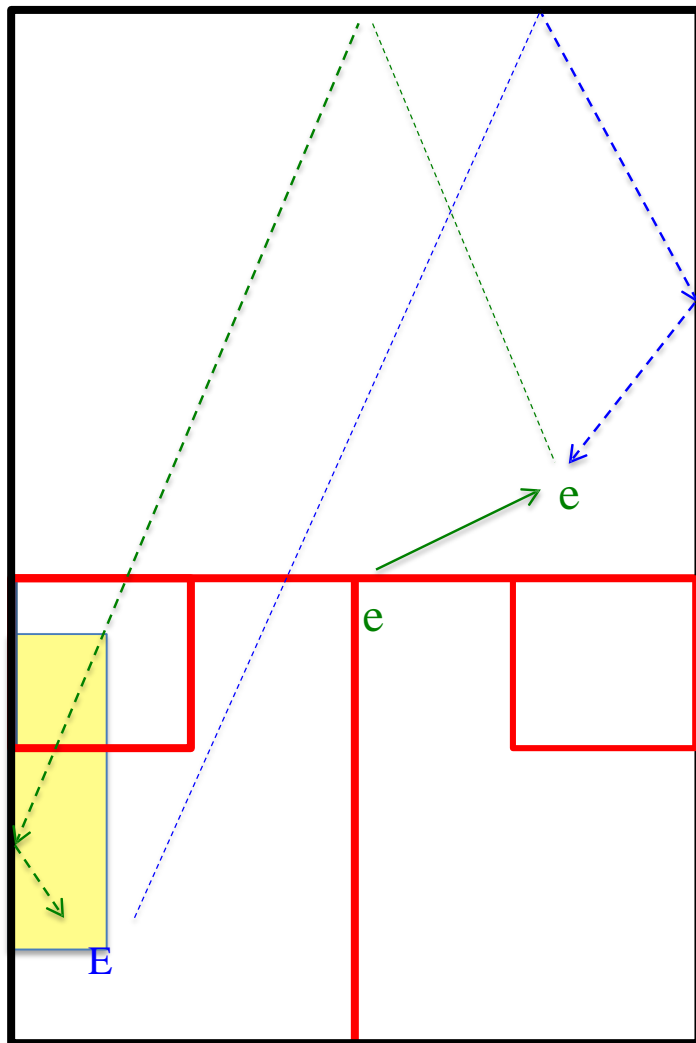
- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T

Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue



THEME : LE CROISE RENTRANT (distribution)

Exercice de distribution 2 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

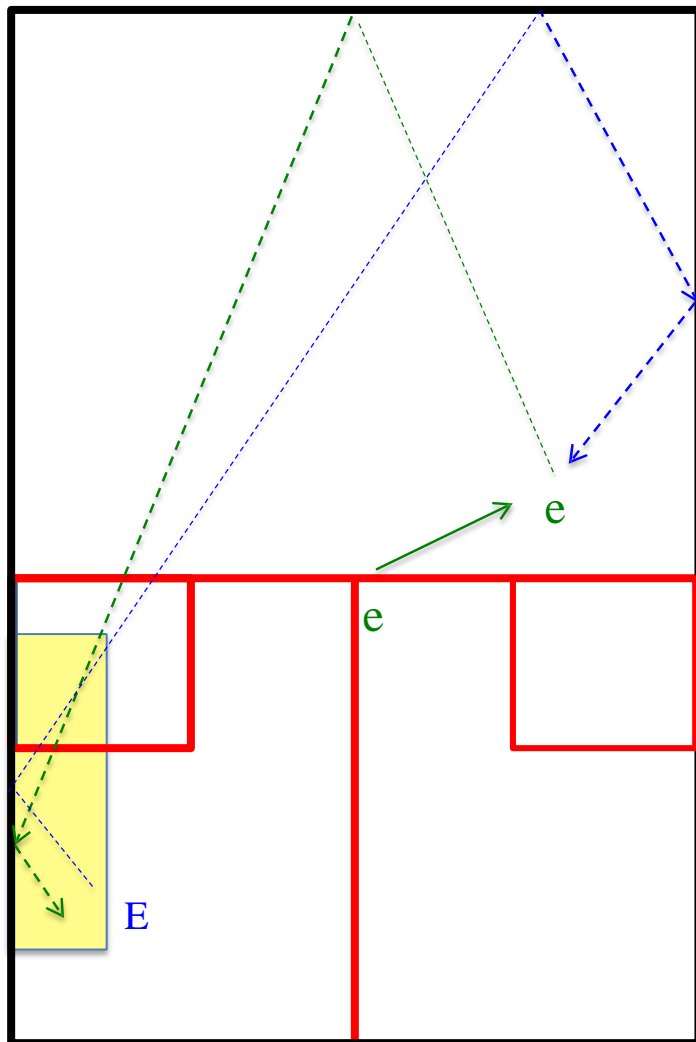
- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T

Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue / variée (sortante et rentrante) / aléatoire



THEME : LE CROISE RENTRANT (distribution)

Exercice de distribution 3 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

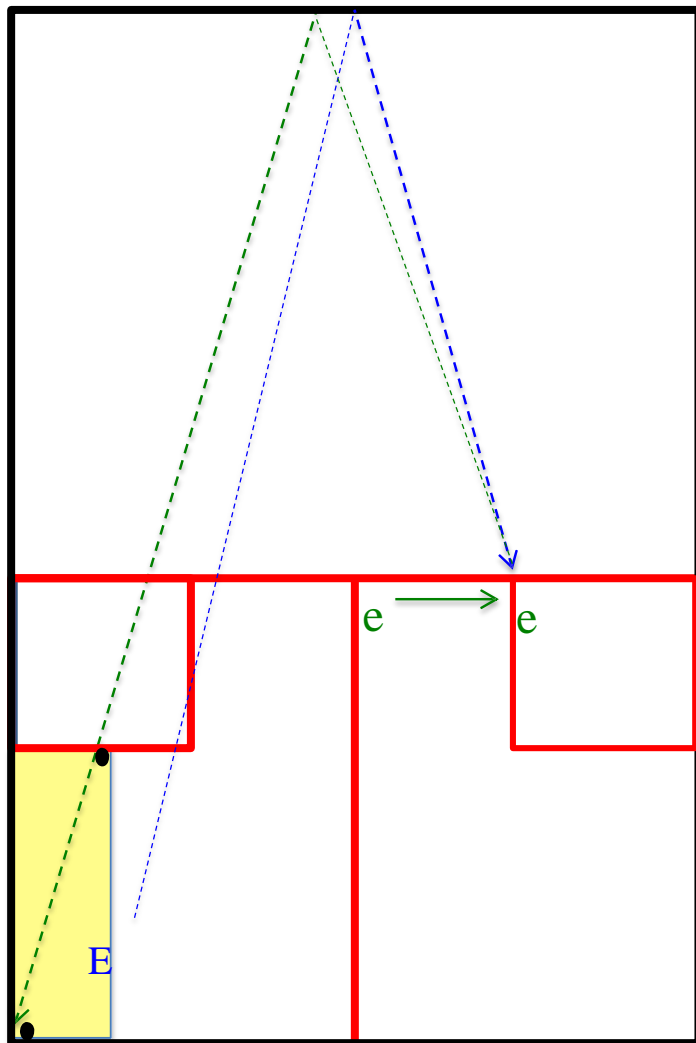
- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T

Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue / variée (sortante, rentrante, DM) / aléatoire



THEME : LE CROISE SORTANT (distribution)

Exercice de distribution 4 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

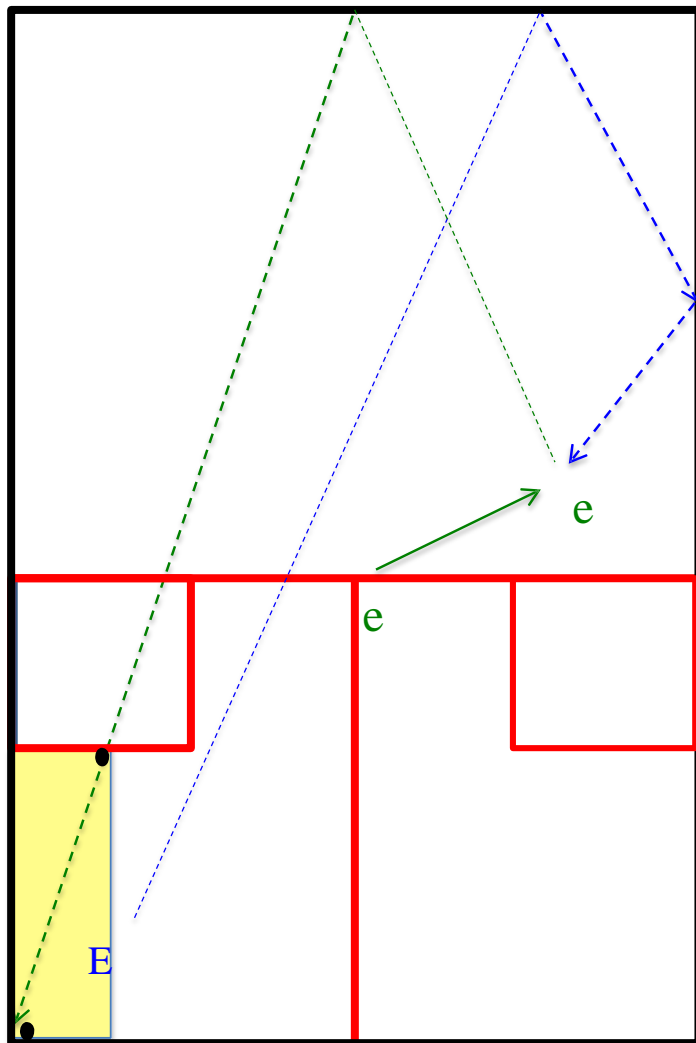
- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T

Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue



THEME : LE CROISE SORTANT (distribution)

Exercice de distribution 5 :

- L'élève se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

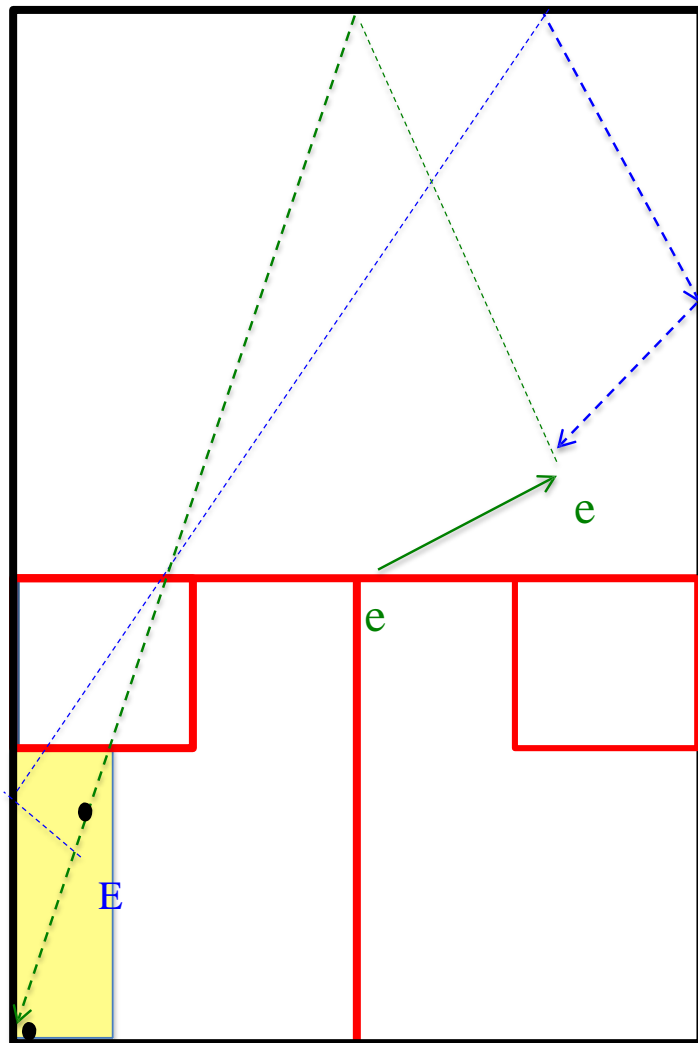
- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T

Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue / variée (sortante et rentrante) / aléatoire



THEME : LE CROISE SORTANT (distribution)

Exercice de distribution 6 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T

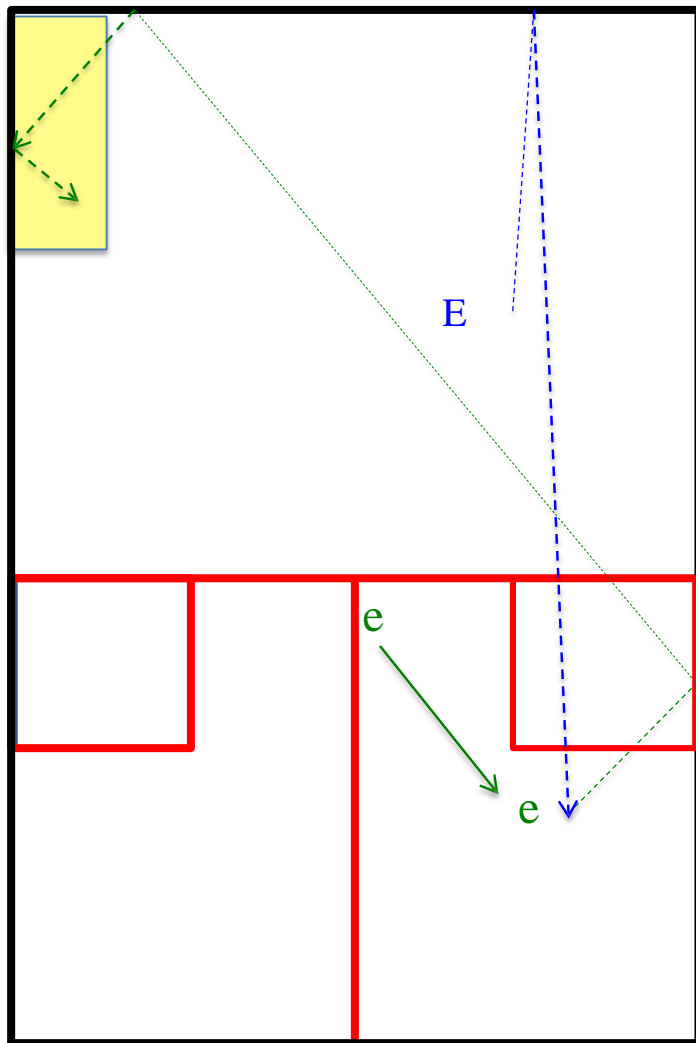
Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue / variée (sortante, rentrante, DM) / aléatoire

LE DOUBLE-MUR RENTRANT



THEME : LE DOUBLE-MUR (distribution)

Exercice de distribution 1 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

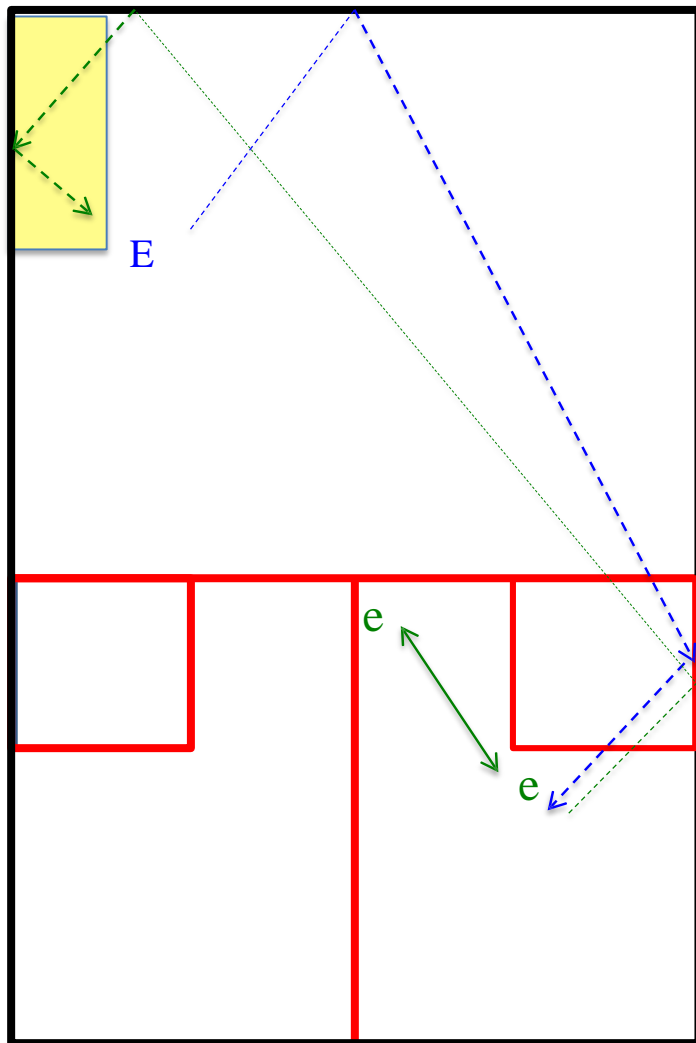
- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T

Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Allonger la balle en distribution pour jouer plus près de la vitre
- Réduire/Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue / Lâcher de balle
- Distribution en cloche / tendue



THEME : LE DOUBLE-MUR (distribution)

Exercice de distribution 2 :

- L'élève se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Coordination et Juxtaposition des éléments du T au T

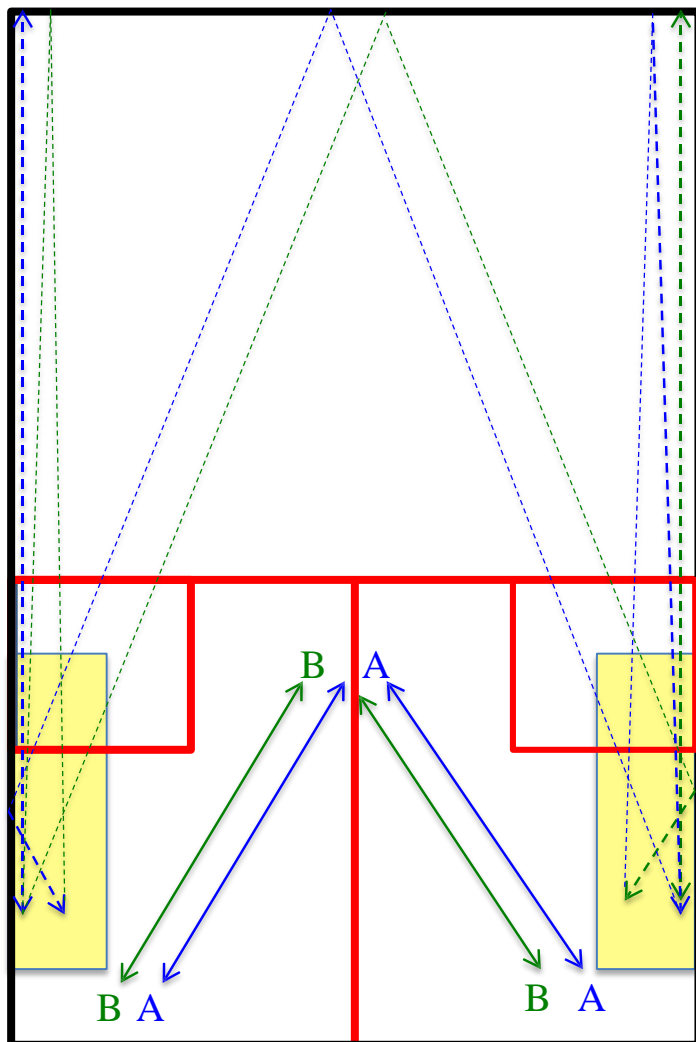
Consignes techniques :

- Consignes spécifiques à chaque élève sur les éléments du T au T
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Allonger la balle en distribution pour jouer plus près de la vitre
- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue / aléatoire

LES ENCHAÎNEMENTS DE COUPS DE BASE



THEME : PARALLELE et CROISE (exercices duo)

Exercice duo 1 : (parallèle / parallèle / croisé)
 •Joueur A joue une parallèle CD, joueur B joue une parallèle CD,
 joueur A joue un croisé CD - Joueur B joue une parallèle RV,
 joueur A joue une parallèle RV, joueur B joue un croisé RV

Objectif technique : Régularité de longueur et de largeur de balle sur les 2 coups
 Régularité du déplacement vers l'arrière

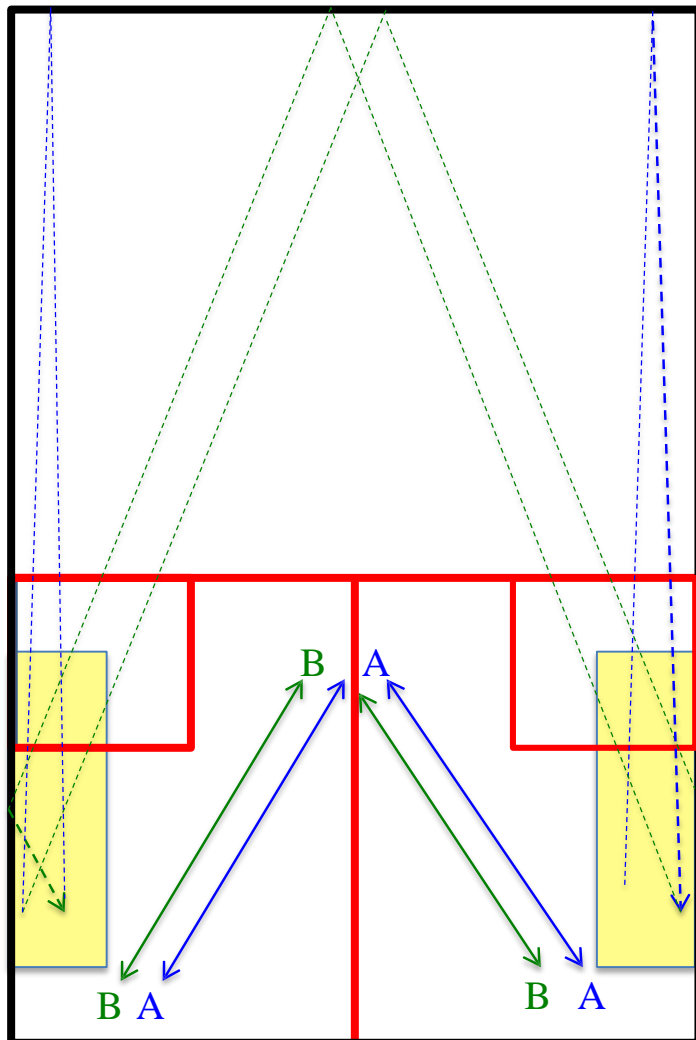
Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur le croisé
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle
- Revenir au T sitôt sa seconde frappe exécutée

Objectif mental : Endurance à la concentration

Objectif physique : Endurance aérobie

Note : L'exercice est à faire à temps égal en croisé CD et croisé RV



THEME : PARALLELE et CROISE (exercices duo)

Jeu à thème 1 : (parallèle / croisé)

- Joueur A joue que en parallèle
- Joueur B joue que en croisé

Objectif technique : Régularité de longueur et de largeur de balle sur les 2 coups
Régularité du déplacement vers l'arrière

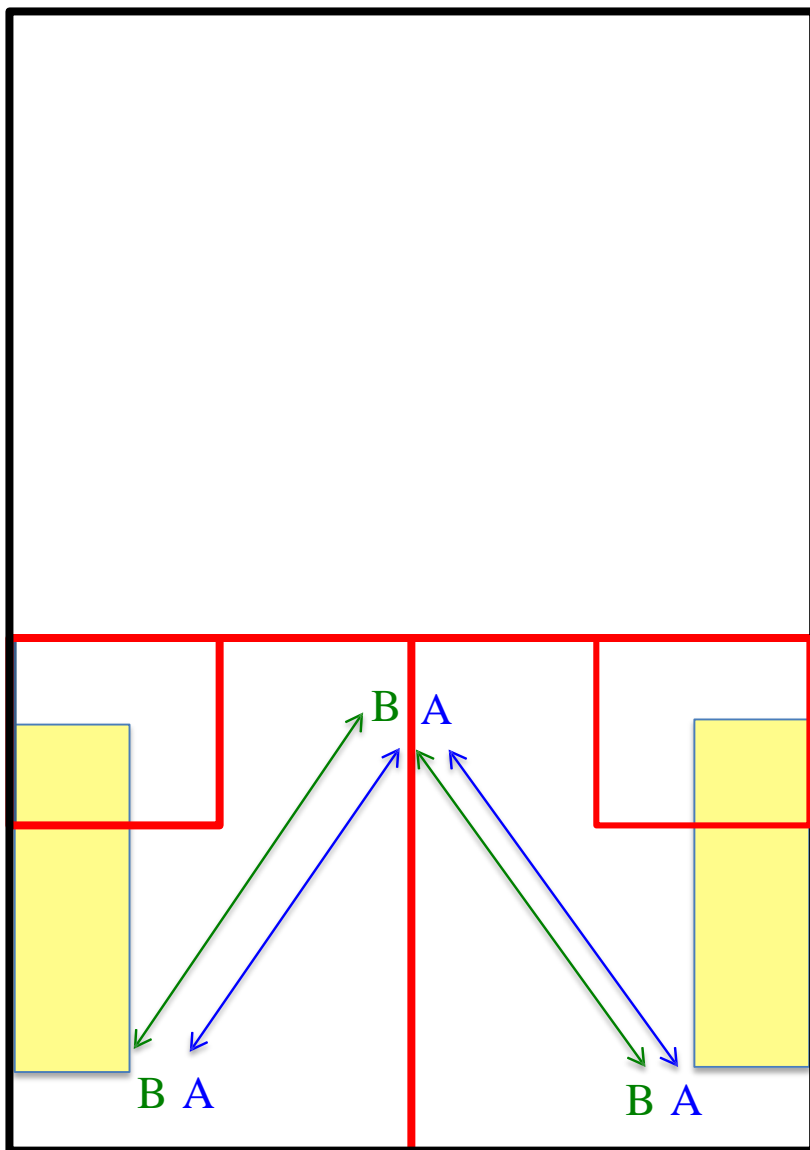
Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur le croisé
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle
- Revenir au T sitôt sa seconde frappe exécutée

Objectif mental : Endurance à la concentration

Objectif physique : Endurance aérobie

Note : L'exercice est à faire à temps égal en croisé CD et croisé RV



THEME : PARALLELE et CROISE (jeu à thème)

Jeu à thème 2 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle ou en croisé au fond du court.

Objectif technique :

- Régularité de longueur et de largeur de balle sur les 2 coups
- Régularité du déplacement vers l'arrière

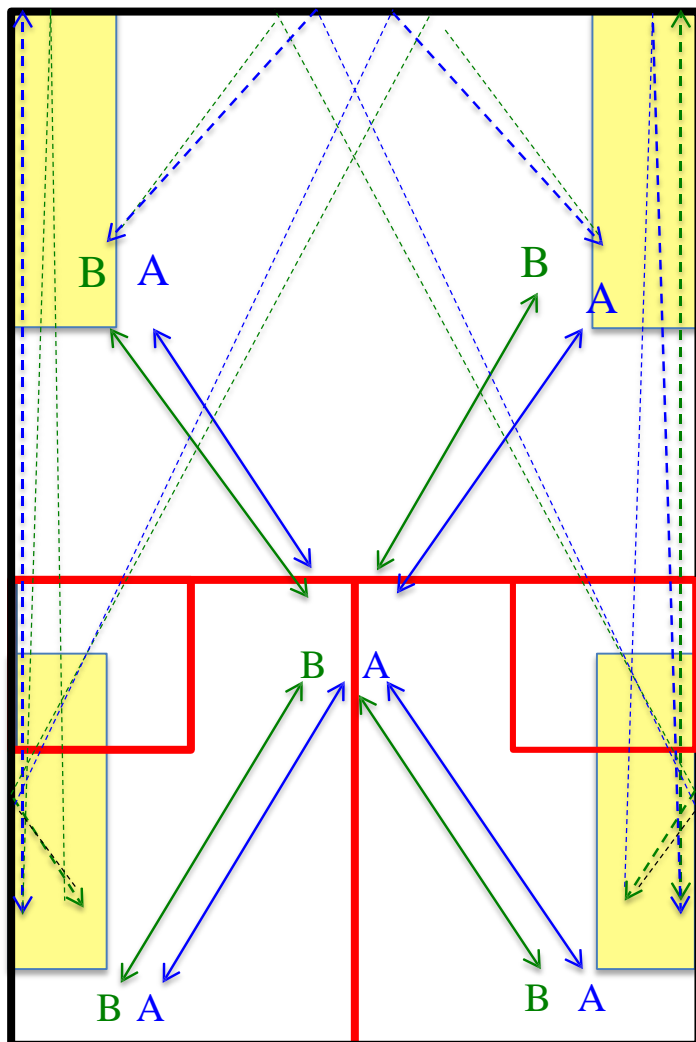
Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur le croisé
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle
- Revenir au T sitôt sa seconde frappe exécutée

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage en variant ses choix tactiques (droite ou gauche)

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence de frappe



THEME : PARALLELE et DOUBLE-MUR
(exercices duo)

Exercice duo 2 : (parallèle / parallèle / double-mur)

- Joueur A joue une parallèle CD, joueur B joue une parallèle CD, joueur A joue un double-mur CD - Joueur B joue une parallèle RV, joueur A joue une parallèle RV, joueur B joue un double-mur RV

Objectif technique :

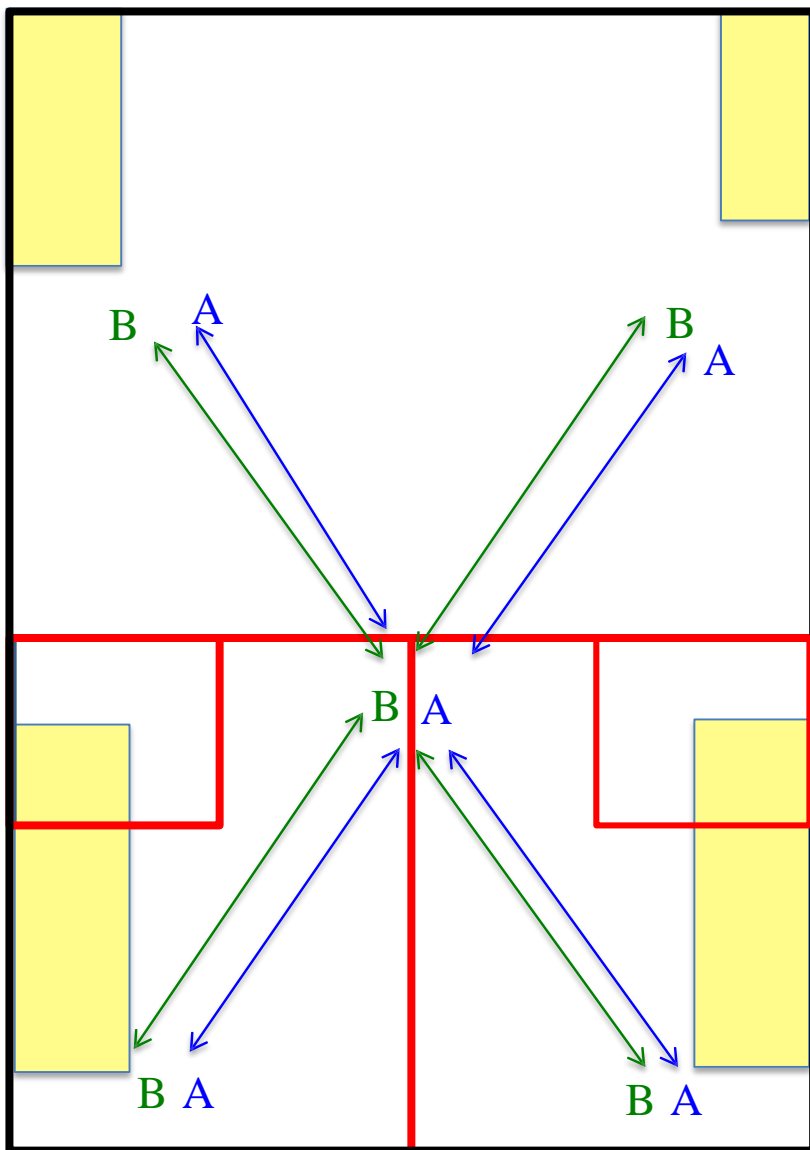
- Précision et régularité de longueur et de largeur de balle sur les 2 coups
- Régularité du déplacement vers l'arrière et vers l'avant

Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur le double-mur
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle
- Revenir au T sitôt sa seconde frappe exécutée

Objectif mental : Endurance à la concentration

Objectif physique : Endurance aérobie



THEME : PARALLELE ET DOUBLE-MUR (jeu à thème)

Jeu à thème 3 :
 • Les 2 joueurs jouent de l'arrière ou de l'avant en parallèle. Ils peuvent jouer de l'arrière en en double-mur

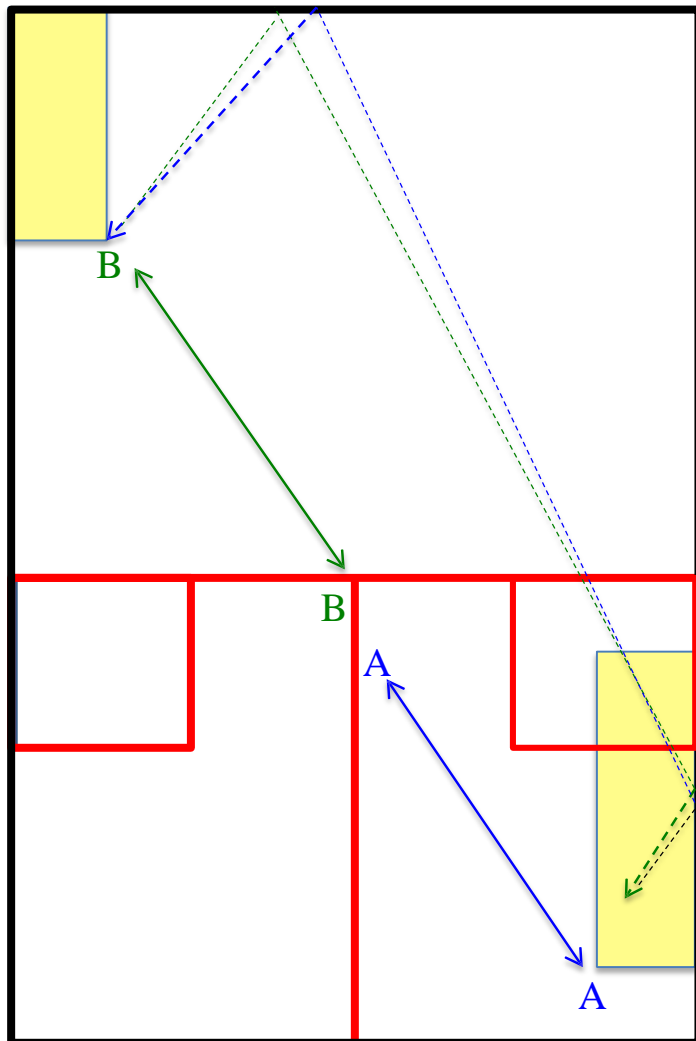
Objectif technique :
 • Précision et régularité de longueur et de largeur de balle sur les 2 coups
 • Régularité du déplacement vers l'arrière et vers l'avant

Consignes techniques :
 • Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur le double-mur
 • Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle
 • Revenir au T sitôt sa seconde frappe exécutée

Objectif tactique :
 • Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer le double-mur
 • En difficulté sur l'arrière du court, si je suis dans l'incapacité de jouer en parallèle, effectuer un double-mur

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence de frappe



THEME : CROISE ET DOUBLE-MUR (exercices duo)

Exercice duo 3 : (croisé / double-mur)

- Joueur A un double-mur sortant
- Joueur B joue un croisé rentrant

Objectif technique : • Précision des trajectoires (sortante pour le double-mur, rentrante pour le croisé)
• Maîtrise de la distance par rapport à la balle sur des trajectoires à angles complexes

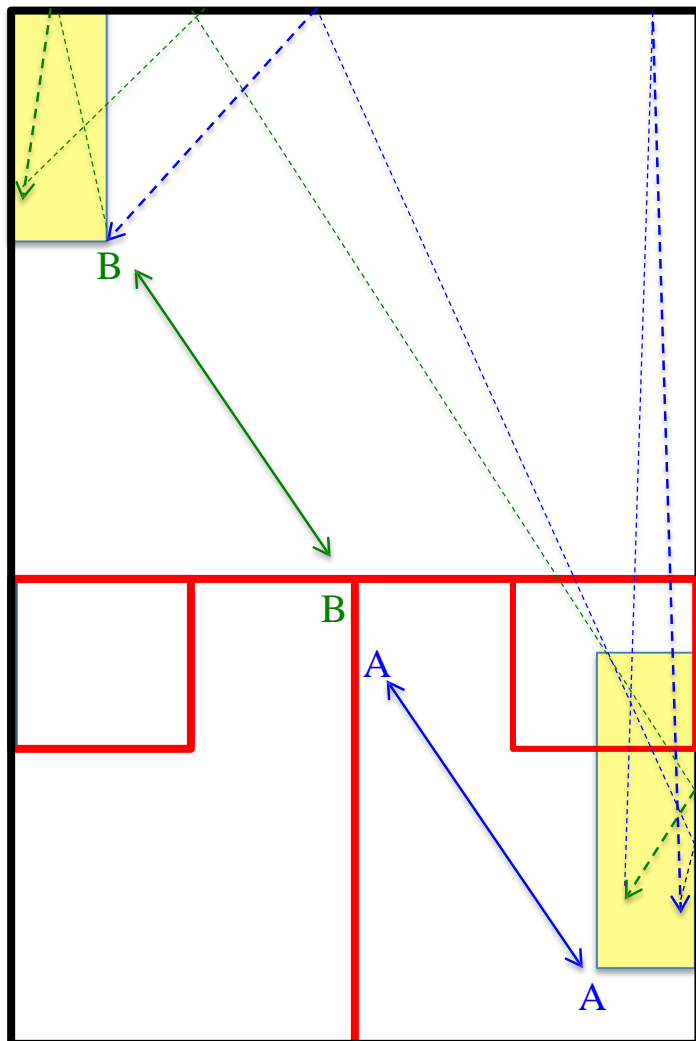
Consignes techniques :

- Reculer suffisamment loin vers l'arrière pour garder un angle de double-mur sortant
- Garder le point d'impact toujours en avant de soi sur le déplacement vers l'avant
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée

Objectif mental : Endurance à la concentration

Objectif physique : Puissance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal à l'avant comme à l'arrière et dans les 2 diagonales



**THEME : PARALLELE, CROISE ET DOUBLE-MUR
(exercices duo)**

Exercice duo 4 :

- Joueur A joue une parallèle, puis un double-mur sortant
- Joueur B joue un amorti, puis un croisé rentrant

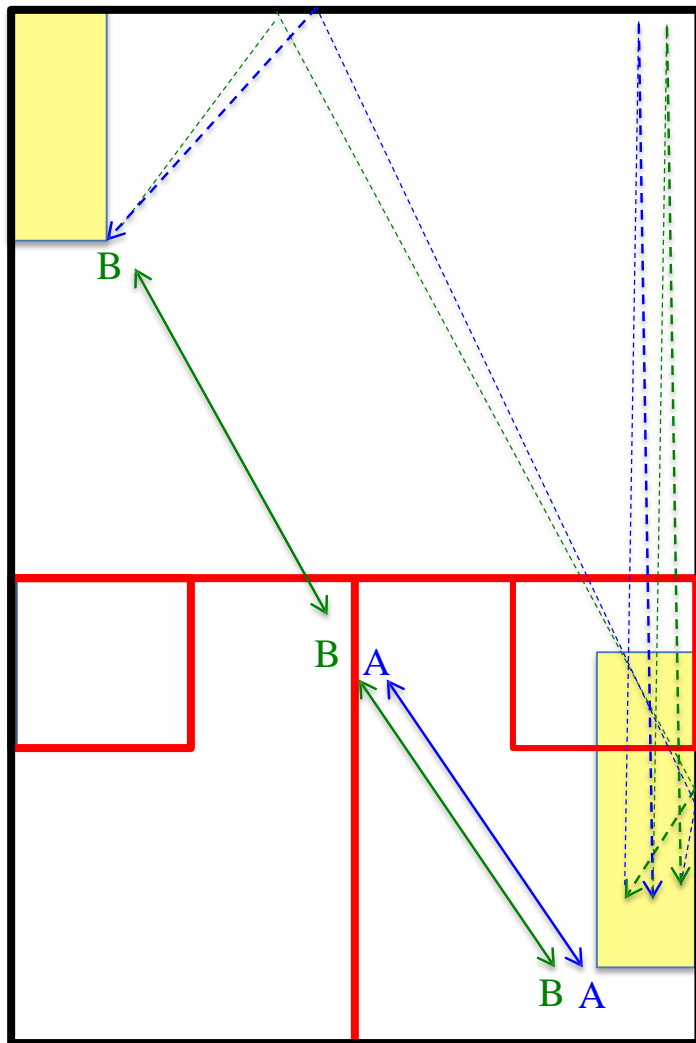
Objectif technique : • Précision des trajectoires (sortante pour le double-mur, rentrante pour le croisé)
• Maîtrise des différents points d'impact en fonction des différents coups

Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur le double-mur
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle
- Revenir au T sitôt sa seconde frappe exécutée

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal à l'avant comme à l'arrière et dans les 2 diagonales



**THEME : PARALLELE, CROISE ET DOUBLE-MUR
(exercices duo)**

Exercice duo 5 : (croisé / 3 parallèles / double-mur)
 •Joueur B un croisé, joueur A joue une parallèle, joueur B joue une parallèle, joueur A joue une parallèle, joueur B joue un croisé, joueur B joue un double-mur, etc...

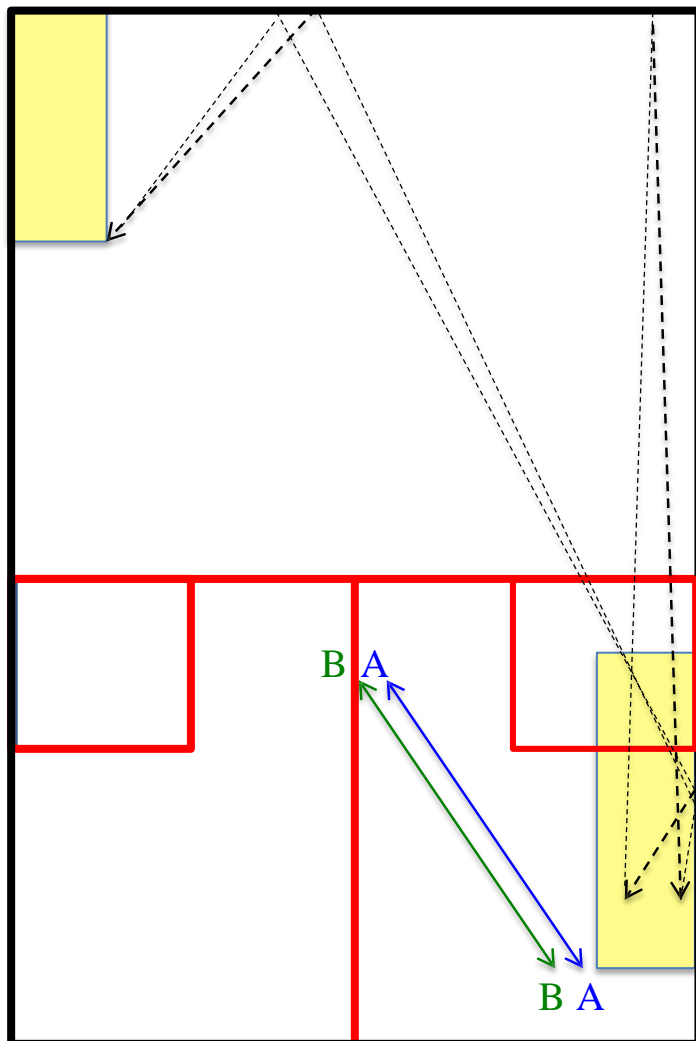
Objectif technique : • Régularité de l'enchaînement des coups
 • Régularité de l'enchaînement des déplacements

Consignes techniques :
 •Avoir un placement et un geste similaire sur la parallèle comme sur le double-mur
 • Revenir au T sitôt sa frappe exécutée

Objectif mental : Endurance à la concentration

Objectif physique : Puissance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal dans les 2 diagonales



**THEME : PARALLELE, CROISE ET DOUBLE-MUR
(exercices duo)**

Exercice duo 6 :

- Joueurs A et B jouent en parallèle fond de court, chacun n'ayant le droit qu'à un double-mur par échange

- Objectif technique :**
- Précision de balle en longueur et en largeur
 - Maîtrise des trajectoire rentrante en croisé et sortante en double-mur

Consignes techniques :

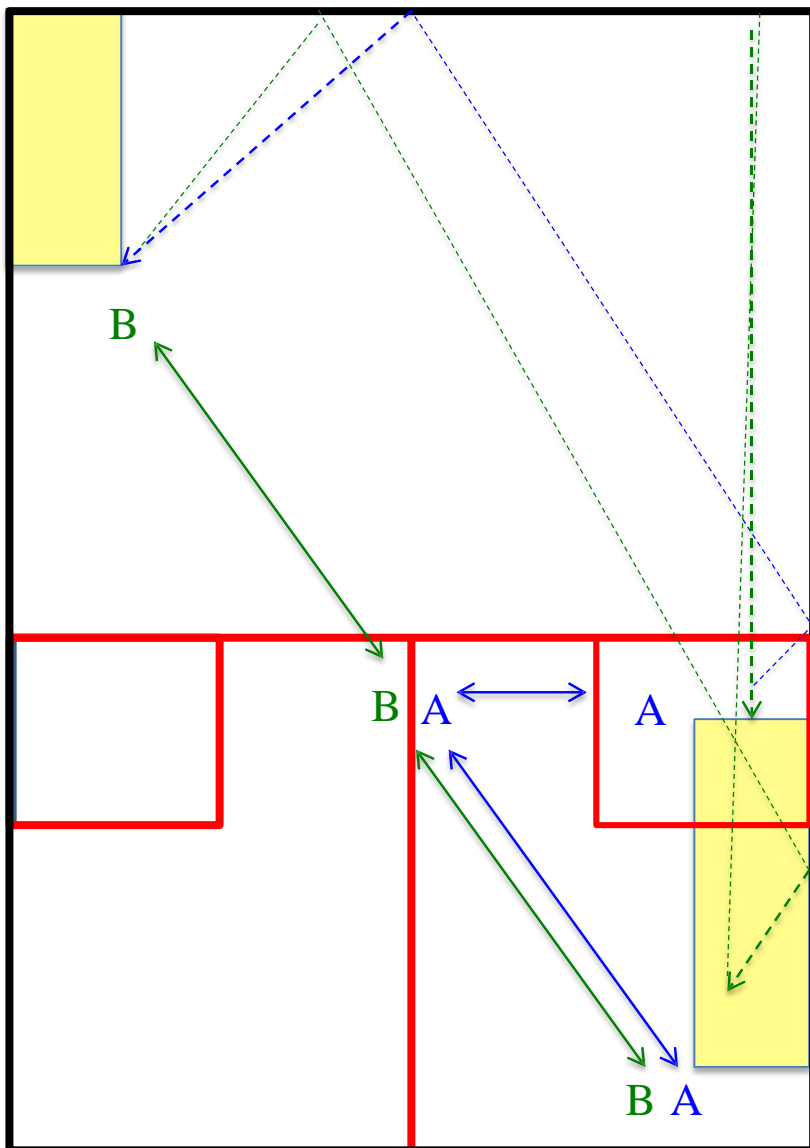
- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur le double-mur pour ne pas donner d'indications à son adversaire
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée

- Objectif tactique :** Utilisation pertinente du double-mur après avoir mis son adversaire en difficulté à l'arrière

- Objectif mental :** Combativité

- Objectif physique :** Endurance aérobie

- Note :** Les exercices sont à faire à temps égal dans les 2 diagonales



THEME : PARALLELE, CROISE ET DOUBLE-MUR
(jeu à thème)

Jeu à thème 4 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en double-mur s'ils interceptent la balle à la volée. Les joueurs renvoient la balle en croisé sur un double-mur

Objectif technique : Maîtrise des déplacements arrière, avant et latéraux.

Consignes techniques :

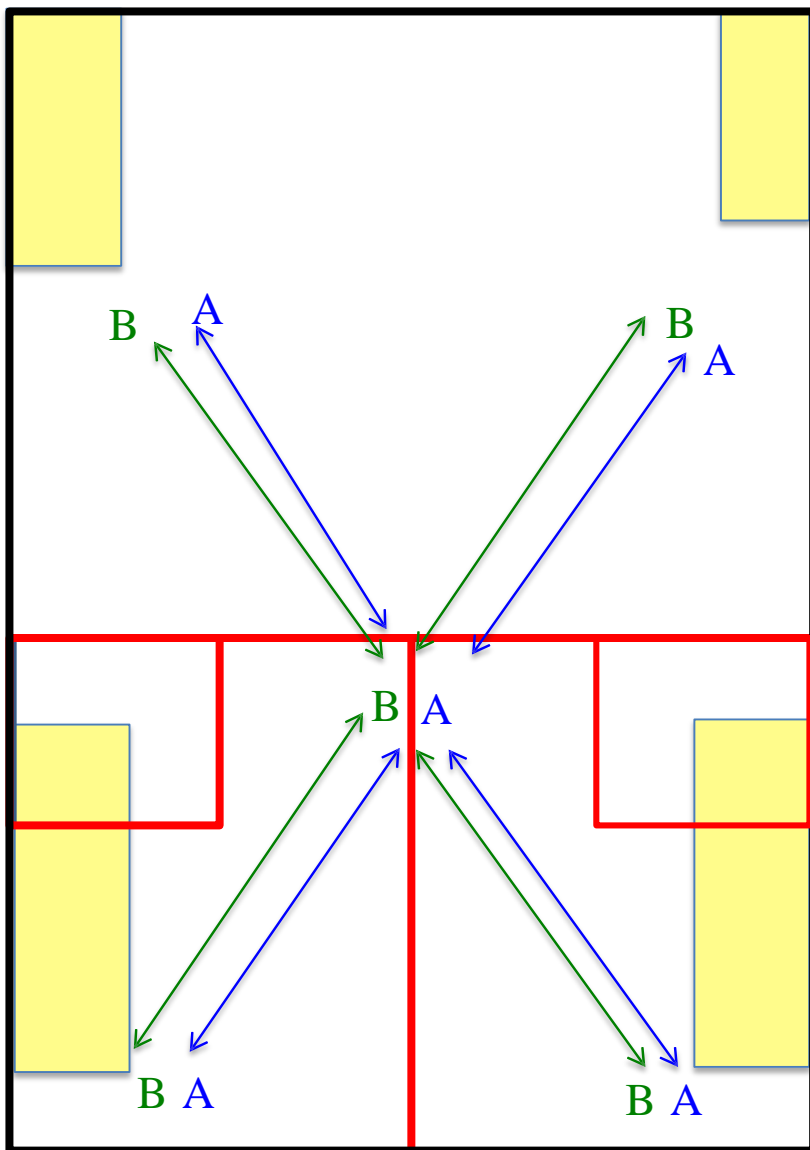
- Avoir une préparation de geste similaire sur la volée parallèle comme sur la volée double-mur

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière ou sur l'avant à l'aide des 3 coups à disposition

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence de frappe

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : PARALLELE, CROISE ET DOUBLE-MUR
(jeu à thème)

Jeu à thème 5 :

- Les 2 joueurs peuvent jouer sur tout le court en parallèle, en croisé et en double-mur

Objectif technique : Maîtrise des déplacements arrière, avant et latéraux.

Consignes techniques :

- Avoir une préparation de geste similaire sur la parallèle comme sur le croisé et le double-mur

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière ou sur l'avant à l'aide des 3 coups à disposition

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence de frappe

LES COUPS AVANCES

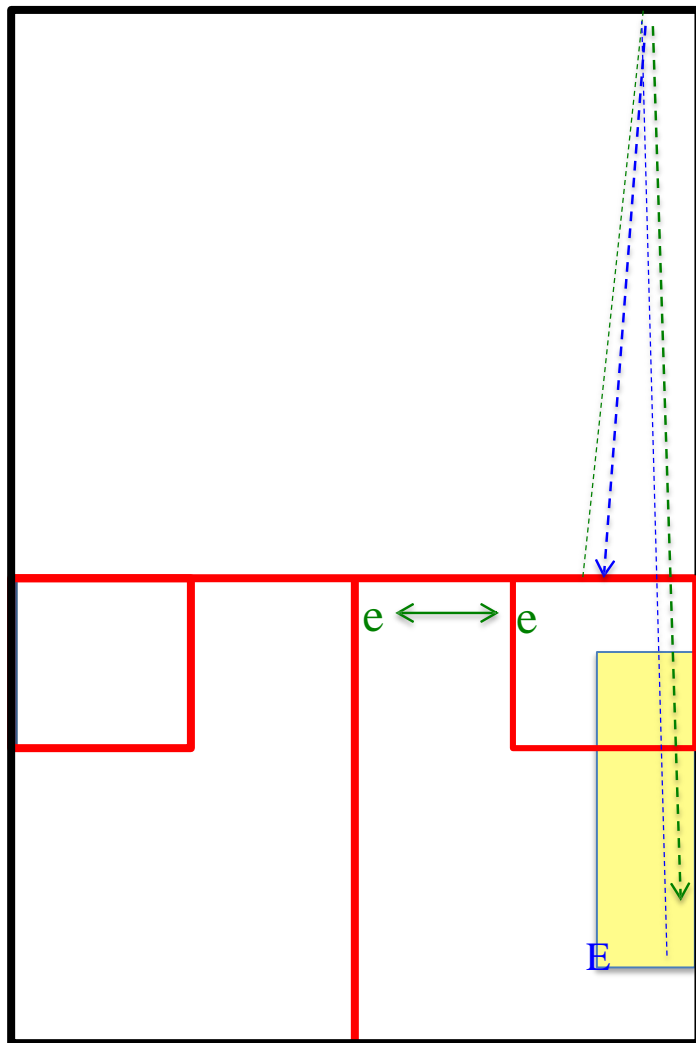
LA VOLEE LONGUE

Intérêts :

- Un des intérêts majeur de la volée est la diminution du temps d'organisation de son adversaire.
- L'interception à la volée implique une compréhension précoce de la trajectoire de balle. Le travail en volée va donc aider à améliorer la lecture des trajectoires.
- La volée est souvent exécutée dans un temps relativement bref ce qui implique que la pose du pied traditionnel ne peut pas souvent être faite. La pose du pied inversé doit donc être travaillée en majorité sur ces volées d'interception.

L'intérêt majeur de ce travail en pied inversé réside dans la maîtrise de la dissociation entre le bas du corps (le bassin) et le haut du corps (le tronc). Cette maîtrise des dissociations permettra au joueur d'orienter son buste malgré le placement sur le pied inversé.

- La maîtrise des déplacements latéraux doivent impérativement se faire en pas chassés. En effet, seul un déplacement en pas chassés permet la pose de l'appui inversé.



THEME : VOLEE PARALLELE (distribution)

Exercice de distribution 1 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Augmentation de la vitesse de préparation de la raquette

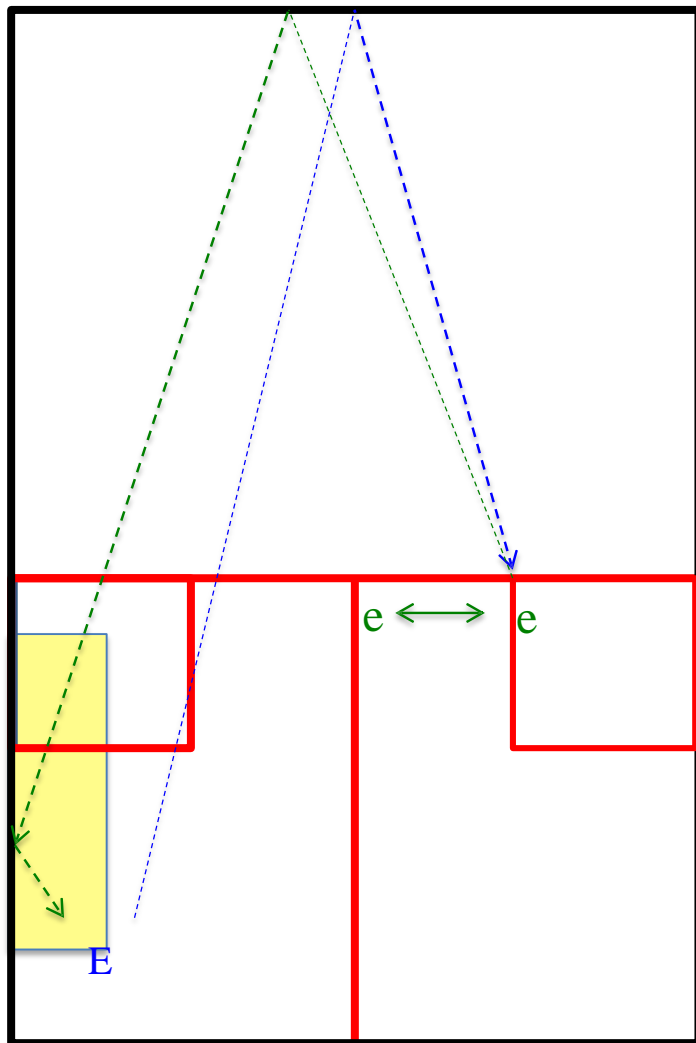
Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé, avec le buste orienté face au mur latéral.
- Finir sa préparation de raquette le plus vite et le plus tôt possible
- Vérifier le point d'impact toujours au niveau de l'épaule avant

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE CROISEE (distribution)

Exercice de distribution 2 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève ait le moins de régulation à effectuer.
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Augmentation de la vitesse de préparation de la raquette

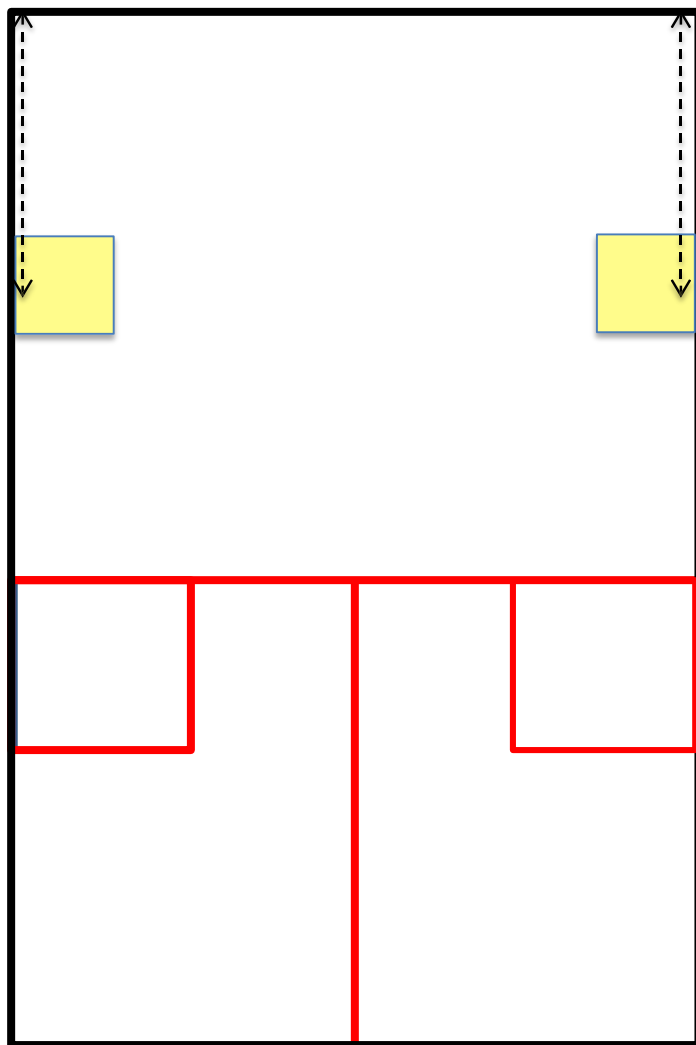
Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé, avec le buste orienté face au mur latéral.
- Finir sa préparation de raquette le plus vite et le plus tôt possible
- Vérifier le point d'impact toujours au niveau de l'épaule avant

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE PARALLELE (exercices solo)

Exercice solo 1

- Enchaîner le plus de balles à la volée à 3 mètres du mur frontal

Objectif technique :

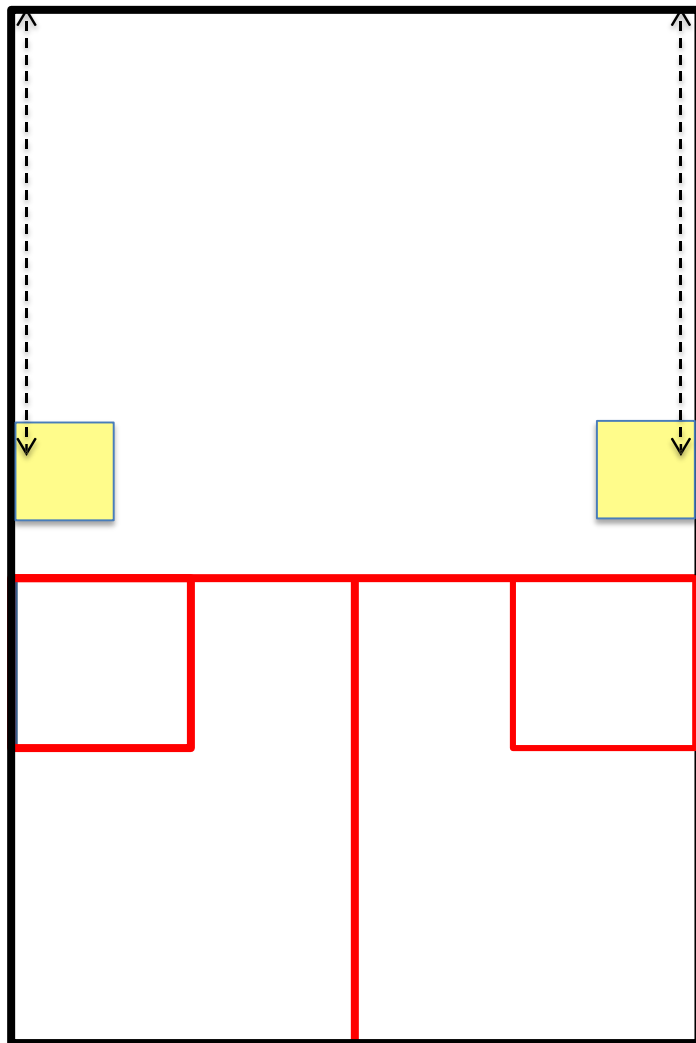
- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Augmentation de la vitesse de préparation de la raquette

Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé, avec le buste orienté face au mur latéral.
- Finir sa préparation de raquette le plus vite et le plus tôt possible
- Vérifier le point d'impact toujours au niveau de l'épaule avant

Evolution : Lorsqu'on est capable d'enchaîner plus de 15 frappes d'affilée, il faut augmenter la fréquence de frappe.

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE PARALLELE (exercices solo)

Exercice solo 2

- Enchaîner le plus de balle à la volée à 4,5 mètres du mur frontal

Objectifs techniques :

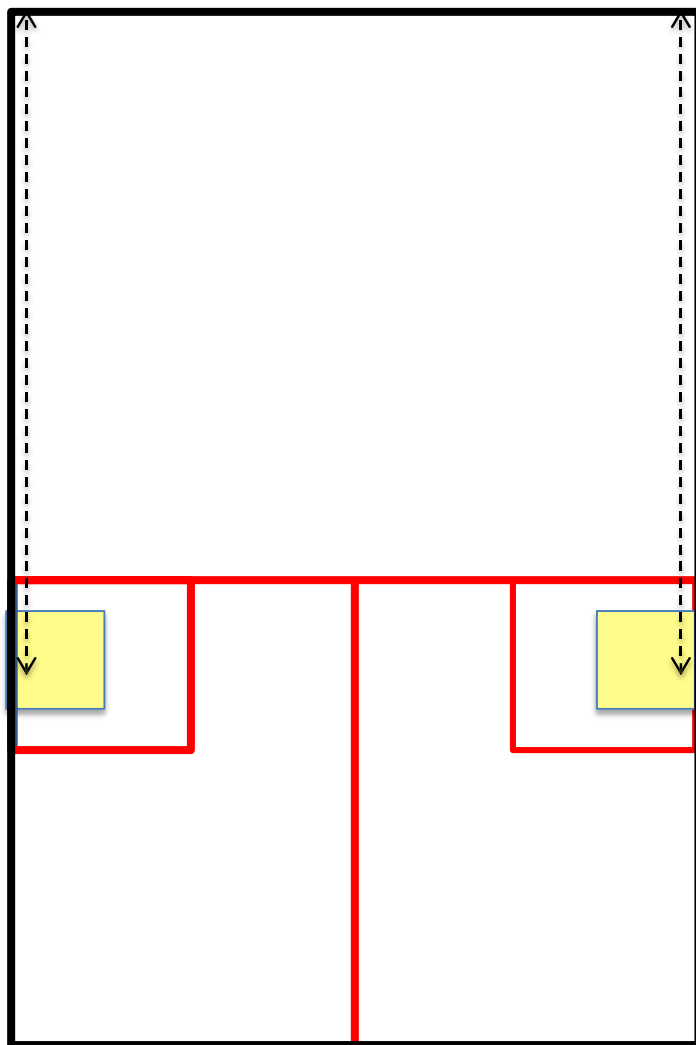
- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Augmentation de la vitesse de préparation de la raquette

Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé, avec le buste orienté face au mur latéral.
- Finir sa préparation de raquette le plus vite et le plus tôt possible
- Vérifier le point d'impact toujours au niveau de l'épaule avant

Evolution : Lorsqu'on est capable d'enchaîner plus de 15 frappes d'affilée, il faut augmenter la fréquence de frappe.

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE PARALLELE (exercices solo)

Exercice solo 3

- Enchaîner le plus de balle à la volée depuis le carré de service

Objectifs techniques :

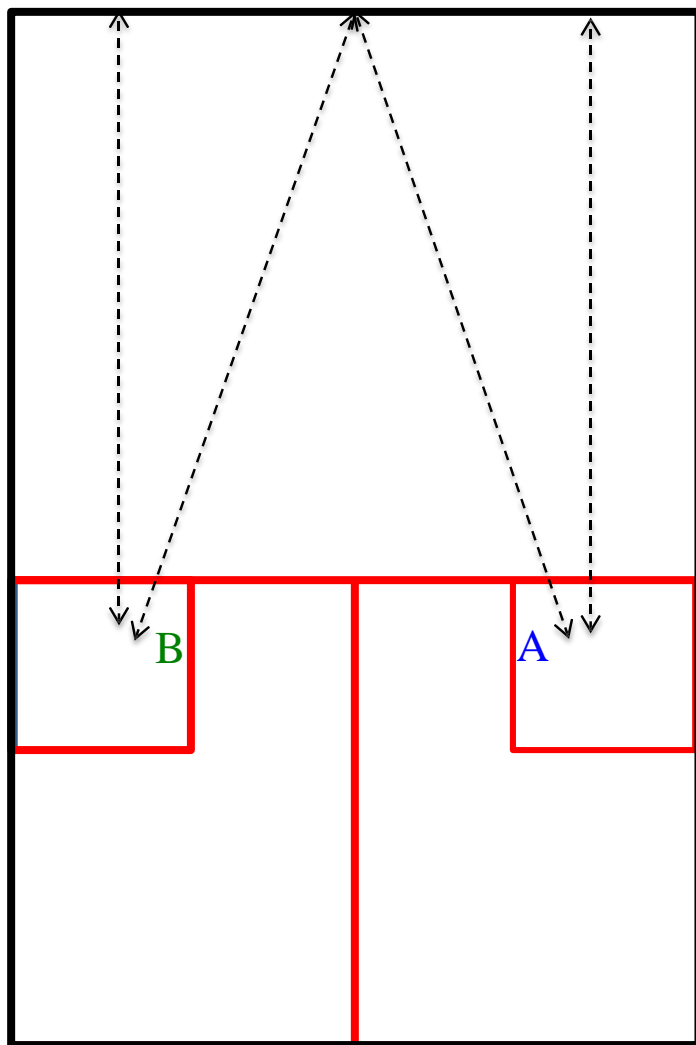
- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Maîtrise du guidage de la balle

Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé, avec le buste orienté face au mur latéral.
- Finir sa préparation de raquette le plus vite et le plus tôt possible
- Vérifier le point d'impact toujours au niveau de l'épaule avant

Evolution : Lorsqu'on est capable d'enchaîner plus de 10 frappes d'affilée, il faut augmenter la fréquence de frappe.

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE PARALLELE ET CROISEE (exercices duo)

Exercice duo 1

- Joueurs A et B enchaînent chacun une volée parallèle puis une volée croisée

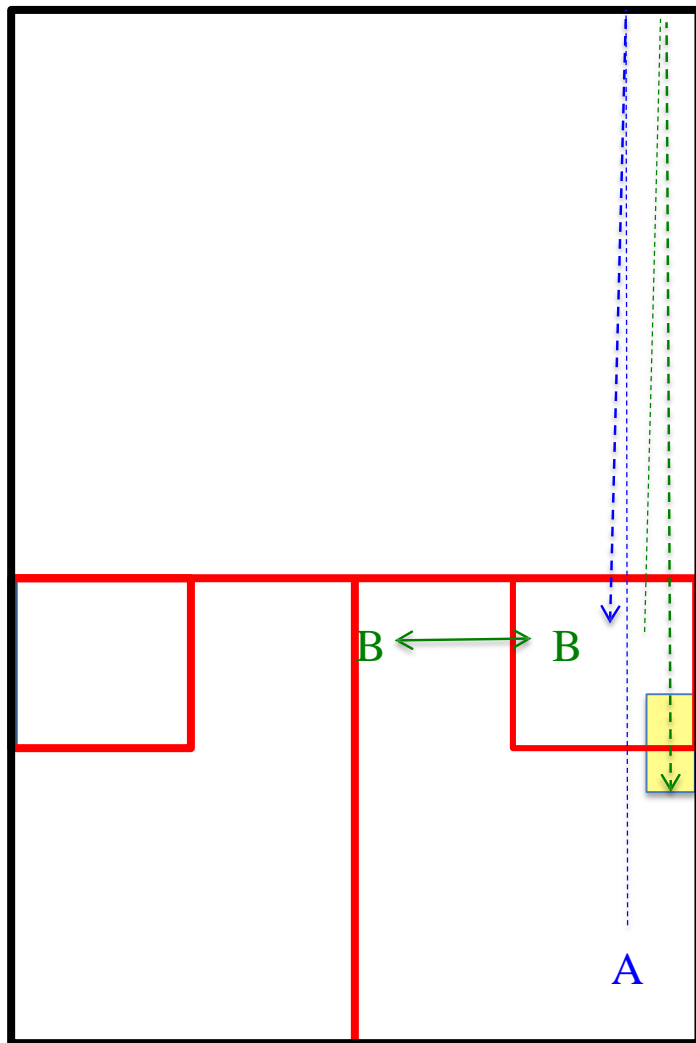
Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Maîtrise des deux points d'impact différents

Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste le plus tôt possible
- Guider la balle sans se servir de la rotation du buste

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 2

- Joueur A distribue la balle de l'arrière en parallèle, le joueur B exécute des volées parallèles. (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

Objectifs techniques :

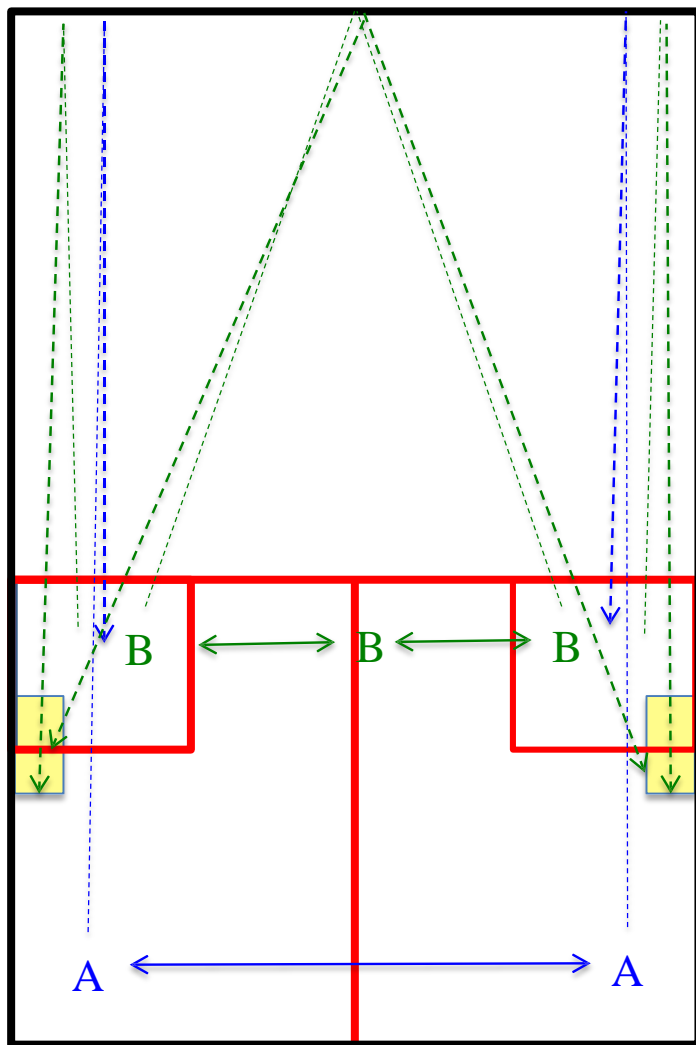
- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Régularité de précision de balle

Consignes techniques :

- Se déplacer en un pas chassé
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste le plus tôt possible

Objectif cognitif : Prise d'information précoce sur la vitesse, la largeur et la hauteur de la balle

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE PARALLELE ET CROISEE (exercices duo)

Exercice duo 3

- Joueur A distribue la balle de l'arrière en parallèle, le joueur B exécute une volée parallèle sur la première balle puis une volée croisée sur la balle suivante. (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

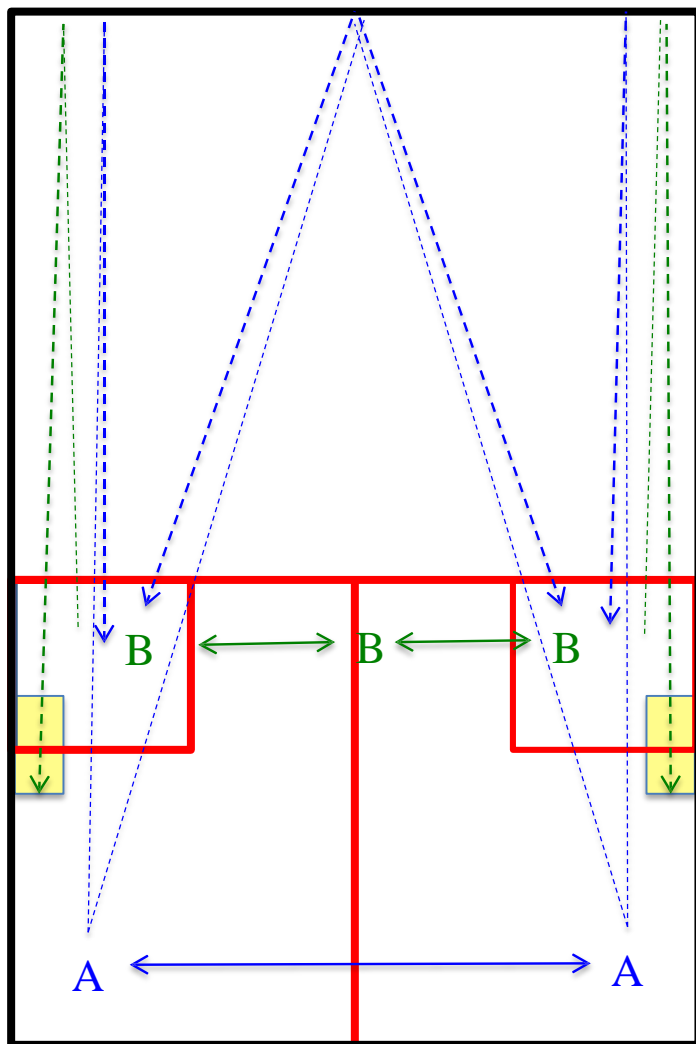
Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement en pas chassé en enchaînant droite et gauche.
- Régularité de précision de balle en parallèle et en croisé

Consignes techniques :

- Se déplacer en un pas chassé
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste le plus tôt possible

Objectif cognitif : Prise d'information précoce sur la vitesse, la largeur et la hauteur de la balle



THEME : VOLEE PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 4

- Joueur A distribue la balle de l'arrière une fois sur 2 en parallèle et une fois sur 2 en croisé, le joueur B exécute des volées parallèles (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

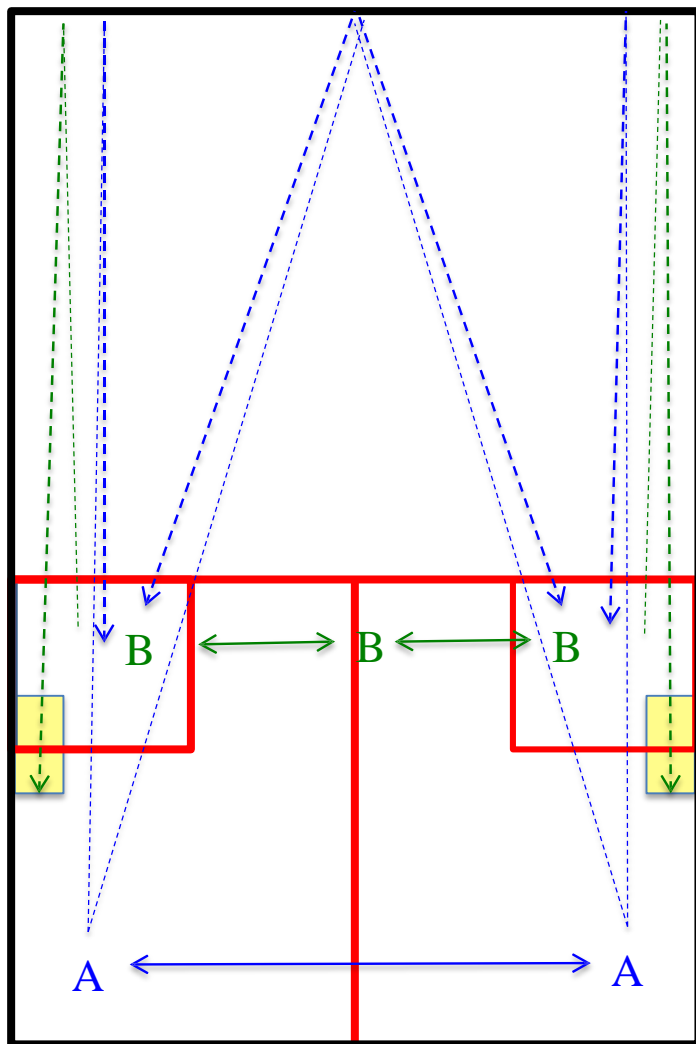
Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement en pas chassé en enchaînant droite et gauche.
- Régularité de précision de balle en parallèle

Consignes techniques :

- Se déplacer en un pas chassé
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste le plus tôt possible

Objectif cognitif : Prise d'information précoce sur la vitesse, la largeur et la hauteur de la balle



THEME : VOLEE PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 5

- Joueur A distribue la balle de l'arrière soit en parallèle, soit en croisé, le joueur B exécute des volées parallèles (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

Objectifs techniques :

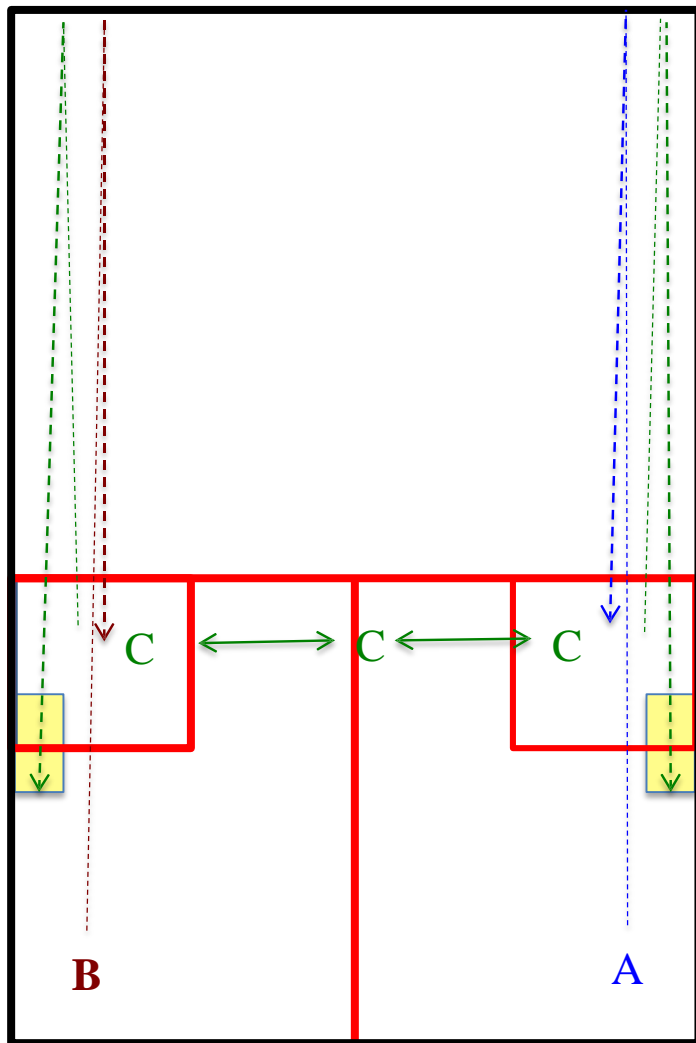
- Maîtrise du déplacement en pas chassé en enchaînant droite ou gauche.
- Régularité de précision de balle en parallèle

Consignes techniques :

- Se déplacer en un pas chassé
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle

Objectif cognitif : Prise d'information précoce sur la trajectoire de la balle

Objectif mental : Endurance à la concentration



THEME : VOLEE PARALLELE (exercices trio)

Exercice trio 1

- Les joueurs A et B distribuent à tour de rôle de l'arrière des balles parallèles, le joueur C exécute des volées parallèles (Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement en pas chassé en enchaînant droite et gauche.
- Régularité de précision de balle en parallèle

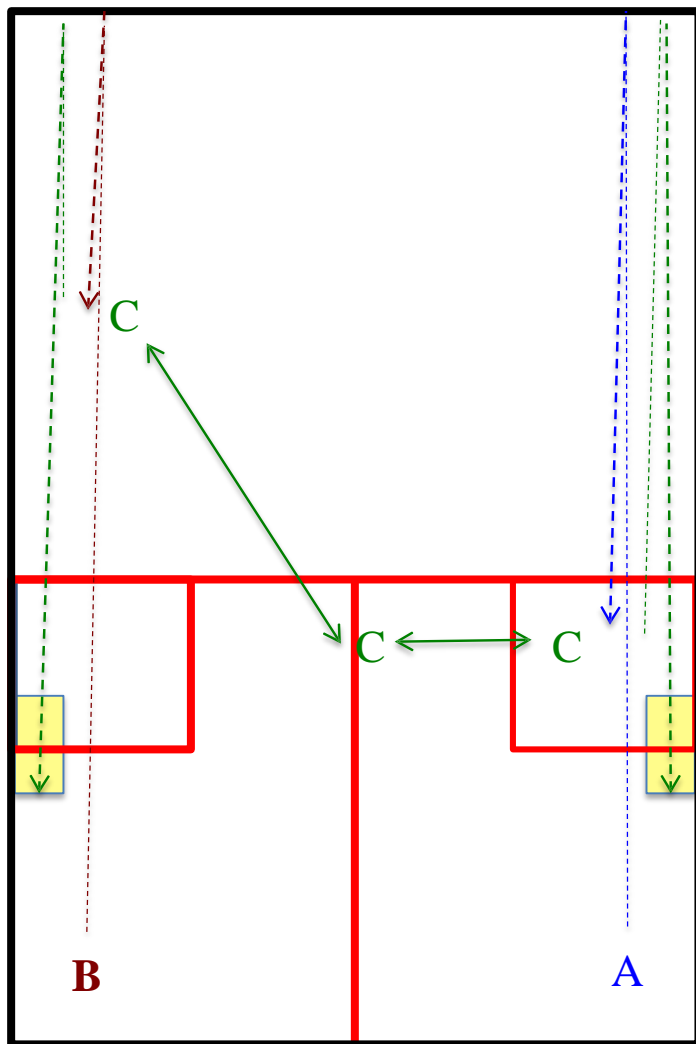
Consignes techniques :

- Se déplacer en un pas chassé
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle

Objectif cognitif : Prise d'information précoce sur la vitesse, la largeur et la hauteur de la balle

Objectif physique : Endurance aérobie

Evolution : Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle



THEME : VOLEE PARALLELE (exercices trio)

Exercice trio 2

• Le joueur A distribue une balle parallèle de l'arrière, le joueur C exécute une volée parallèle, le joueur B distribue une balle courte, le joueur C se déplace sur l'avant pour frapper une balle parallèle (Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise des déplacements sur la petite diagonale.
- Régularité de précision de balle en parallèle

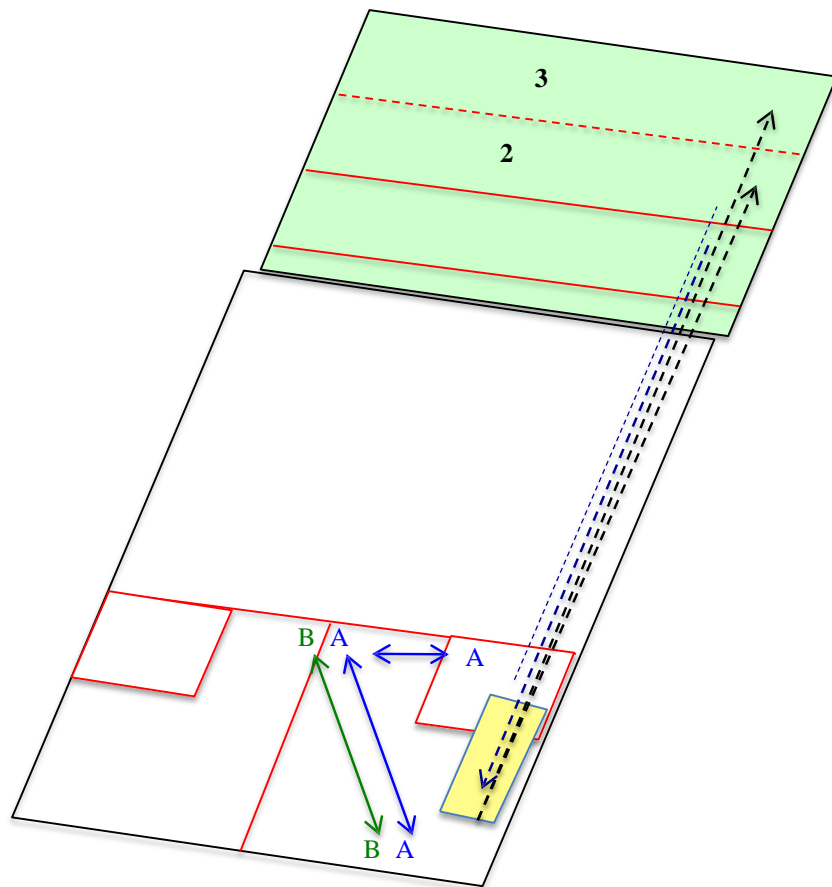
Consignes techniques :

- Se déplacer en un pas chassé sur la volée
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Ne pas anticiper les déplacements, partir uniquement après la frappe des distributeurs

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence d'envoi de balle des distributeurs

Evolution : Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle

Note: L'exercice est à faire à temps égal sur l'autre diagonale



THEME : VOLEE PARALLELE (gammes duo)

Gamme duo 1

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle en zone 2 ou 3 du mur frontal, et interceptent la balle à la volée lorsque la largeur de la balle n'est pas bonne

Objectifs techniques :

- Maîtrise des déplacements arrière et latéraux.
- Régularité de précision de balle en parallèle

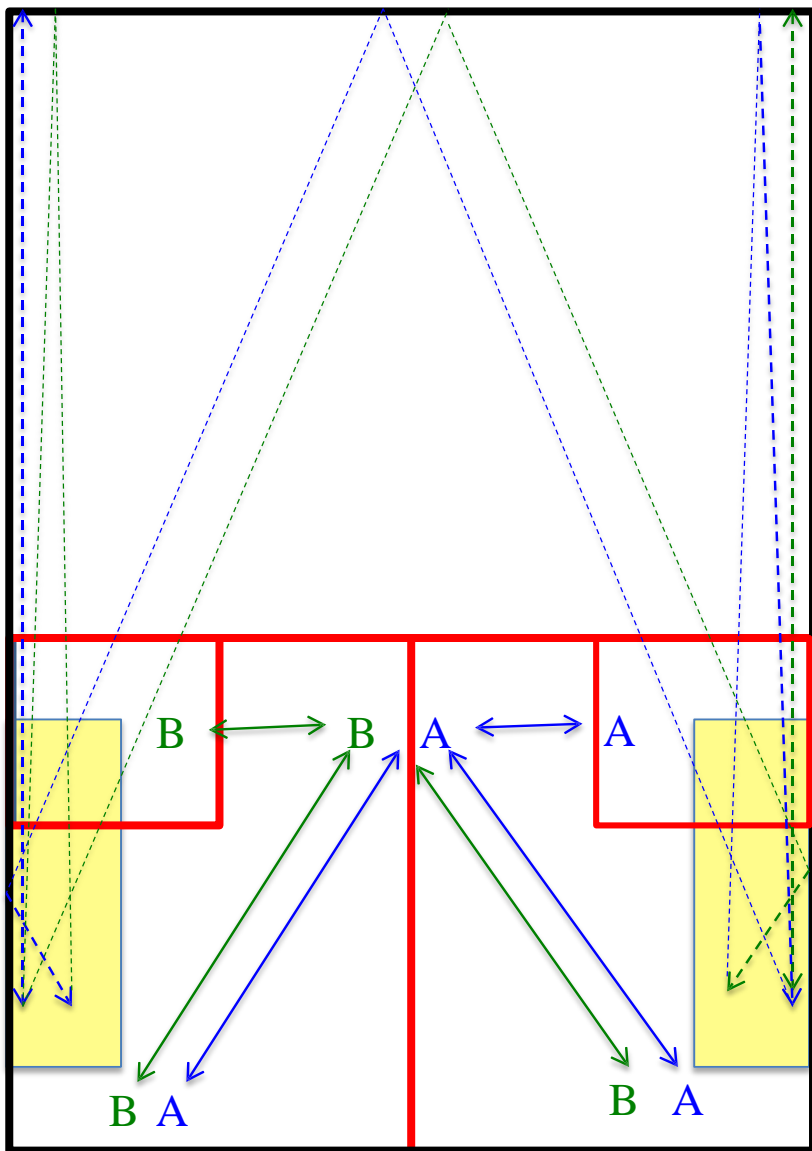
Consignes techniques :

- Se déplacer en un pas chassé sur la volée
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle

Objectif cognitif : Prise d'information précoce sur la trajectoire de la balle

Objectif physique : Endurance aérobie

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE PARALLELE ET CROISEE (exercices duo)

Gamme duo 2 : (parallèle / parallèle / croisé)

•Joueur A joue une parallèle CD, joueur B joue une parallèle CD, joueur A joue un croisé CD - Joueur B joue une parallèle RV, joueur A joue une parallèle RV, joueur B joue un croisé RV. Les balles sont frappées en zone 2 ou 3 du mur frontal. Les joueurs interceptent la balle à la volée lorsque la largeur de la balle n'est pas bonne

Objectifs techniques :

- Maîtrise des déplacements arrière et latéraux.
- Régularité de précision de longueur et de largeur de balle

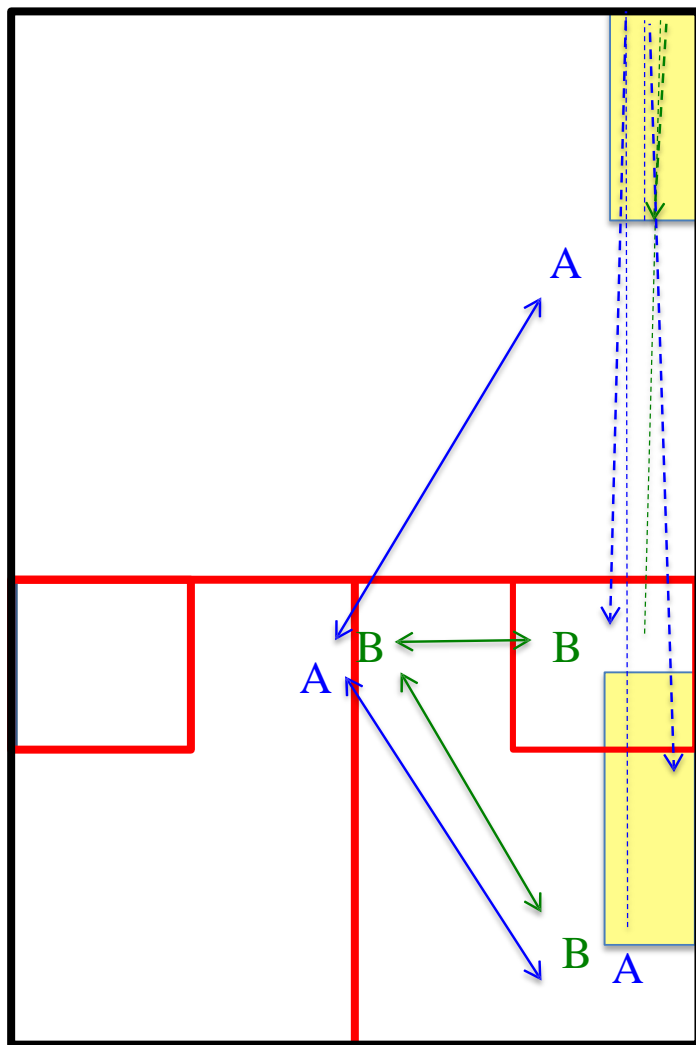
Consignes techniques :

- Se déplacer en un pas chassé sur la volée
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle

Objectif cognitif : Prise d'information précoce sur la trajectoire de la balle

Objectif physique : Endurance aérobie

Note: L'exercice est à faire à temps égal en croisé CD et croisé RV



THEME : INTERCEPTION A LA VOLEE (jeux à thèmes)

Jeu à thème 1 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en amorti s'ils interceptent la balle à la volée

Objectifs techniques :

- Maîtrise des déplacements arrière, avant et latéraux.
- Maîtrise des vitesses de bras différentes

Consignes techniques :

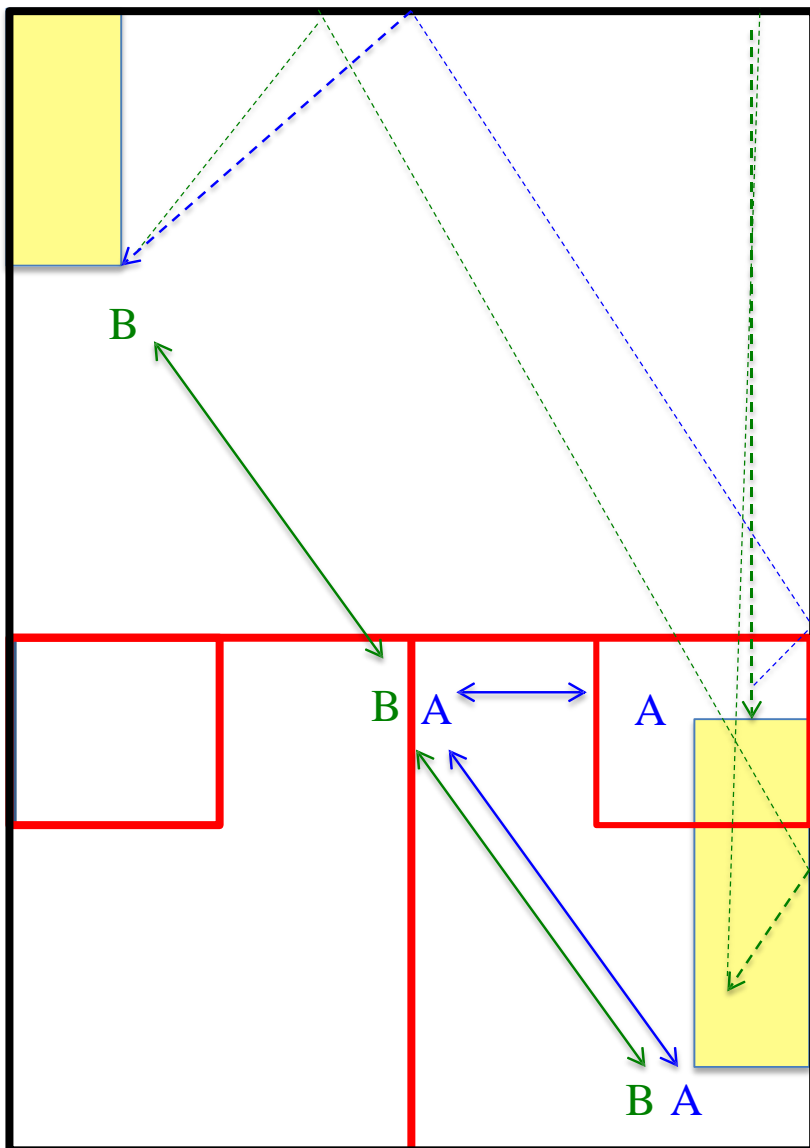
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle
- Avoir une préparation de geste similaire sur la volée parallèle comme sur la volée amortie

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la volée amortie

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : INTERCEPTION A LA VOLEE (jeux à thèmes)

Jeu à thème 2 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en double-mur s'ils interceptent la balle à la volée. Les joueurs renvoient la balle en croisé sur un double-mur

Objectif technique : Maîtrise des déplacements arrière, avant et latéraux.

Consignes techniques :

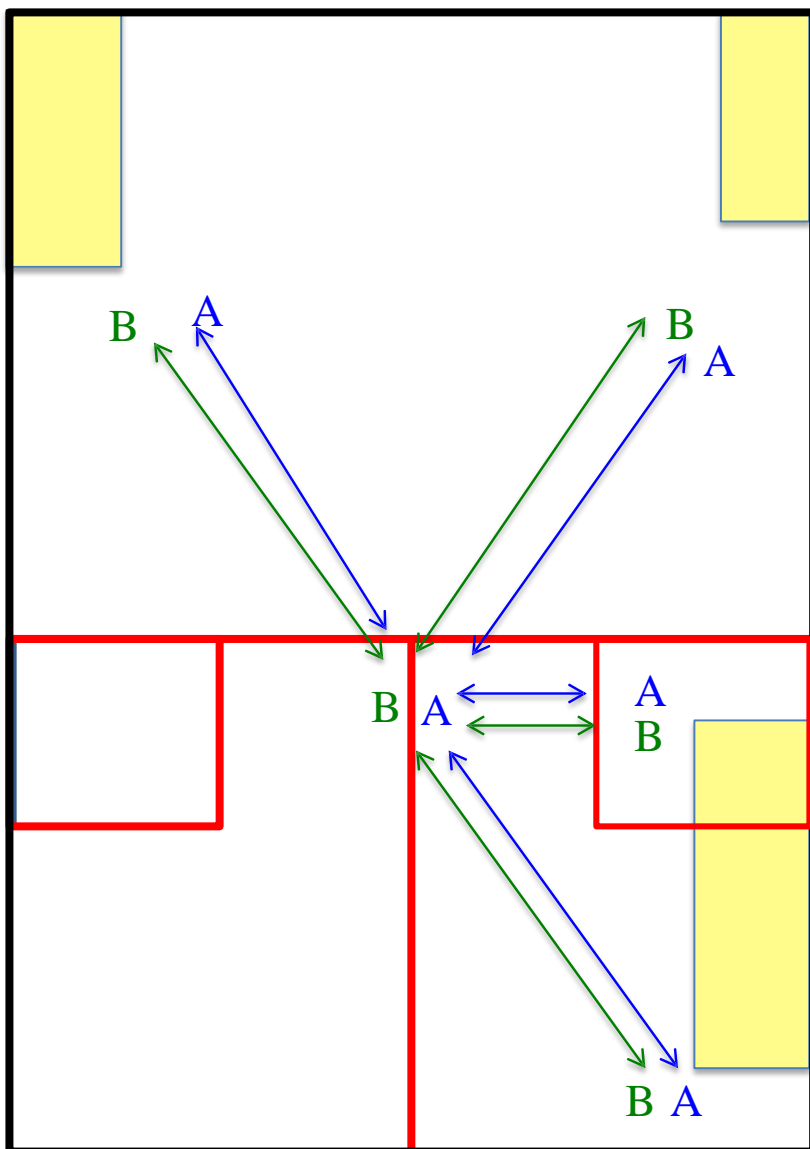
- Avoir une préparation de geste similaire sur la volée parallèle comme sur la volée double-mur

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la volée double-mur

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence de frappe

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : INTERCEPTION A LA VOLEE (jeux à thèmes)

Jeu à thème 3 :

• Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en double-mur ou en amorti si ils interceptent la balle à la volée. Les joueurs renvoient la balle en croisé sur un double-mur

Objectif technique : Maîtrise des déplacements arrière, avant et latéraux.

Consignes techniques :

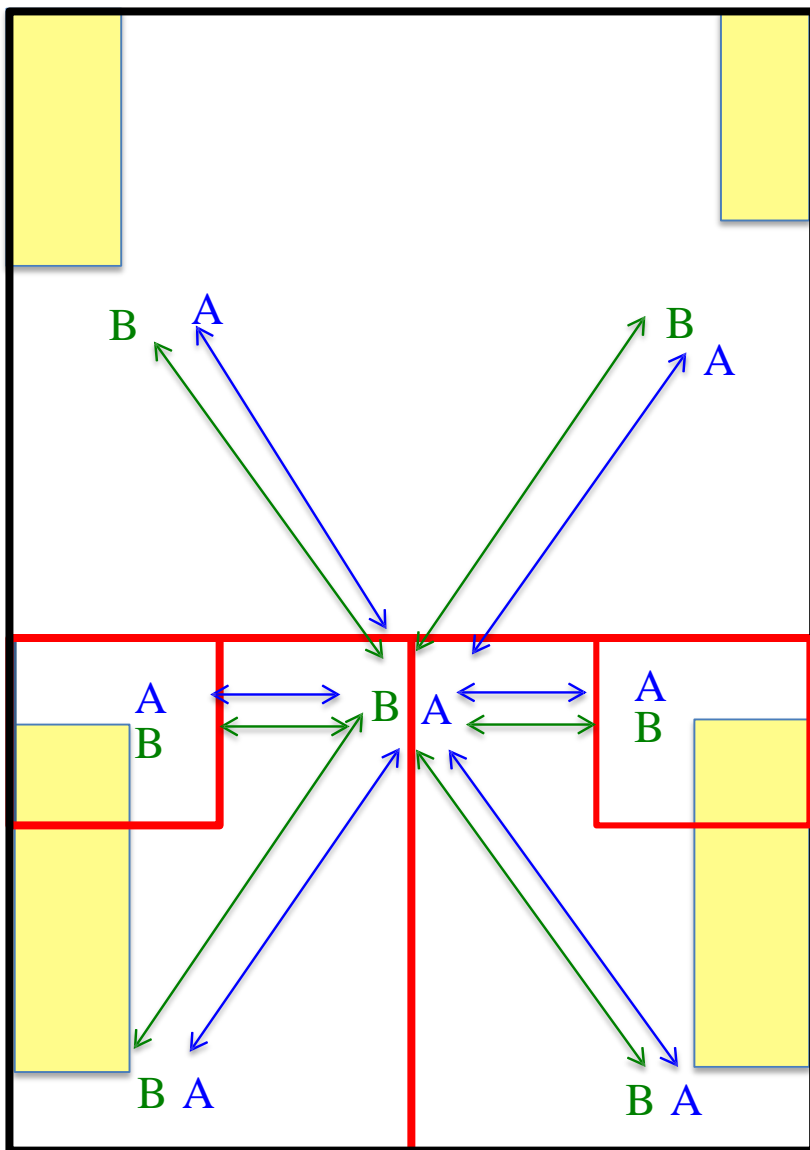
• Avoir une préparation de geste similaire pour tous les coups à la volée

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la balle de volée vers l'avant du court

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence de frappe

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : INTERCEPTION A LA VOLEE (jeux à thèmes)

Jeu à thème 4 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle ou en croisé en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en double-mur ou en amorti s'ils interceptent la balle à la volée

Objectif technique : Maîtrise des déplacements arrière, avant et latéraux.

Consignes techniques :

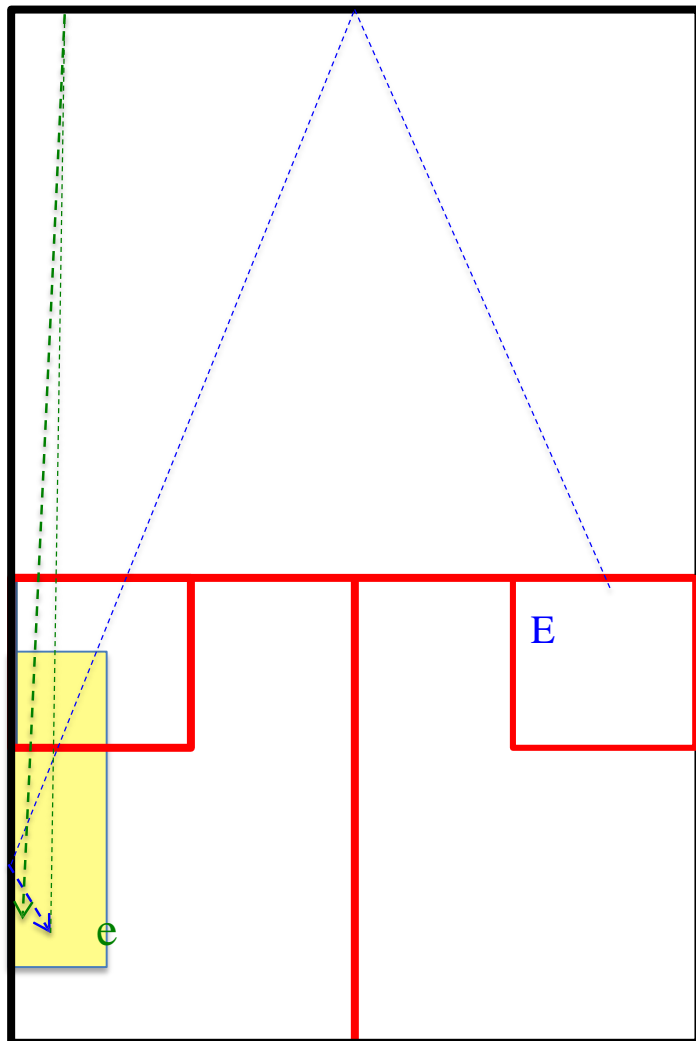
- Avoir une préparation de geste similaire pour tous les coups à la volée

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la balle de volée vers l'avant du court

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence de frappe

LE RETOUR DE SERVICE



THEME : RETOUR DE SERVICE EN PARALLELE (distribution)

Exercices distribution 1 :

- L'Éducateur (E) réalise des services qui touchent le mur latéral
- L'élève (e) doit effectuer son retour de service volée lobée parallèle.

Objectifs techniques :

- Précision et régularité
- Reprendre la balle à la volée avant que celle-ci ne vienne mourir contre la vitre arrière

Consignes techniques :

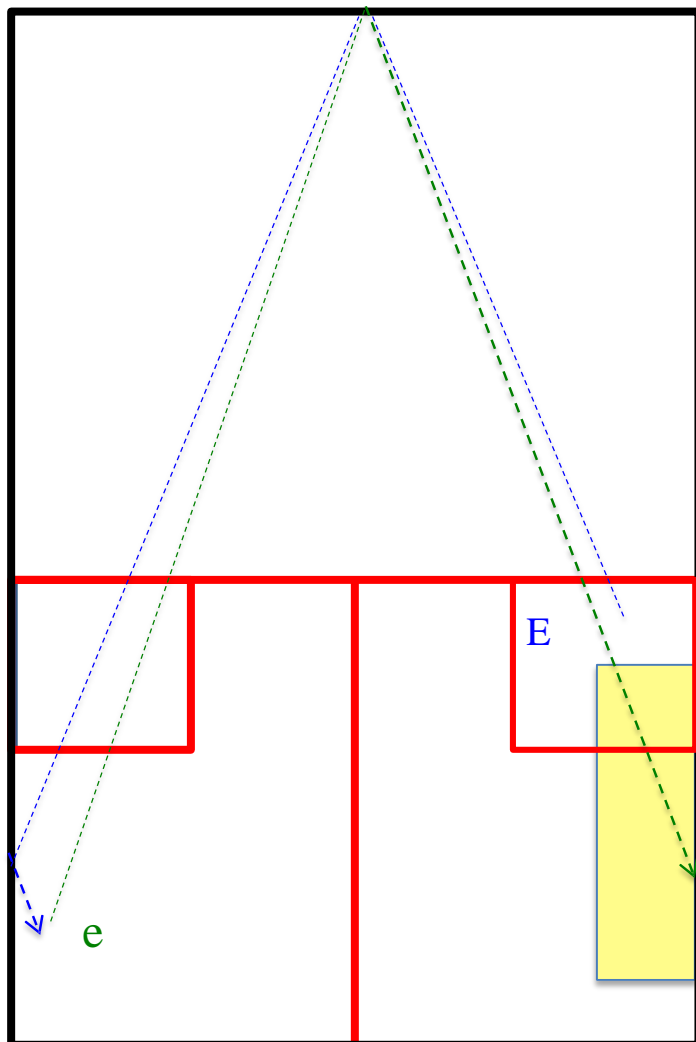
- Varier entre service frappé et service lobé pour le distributeur
- Viser en zone 3 sur le mur frontal pour un service lobé et en zone 2 pour un service frappé
- Revenir au T sitôt le service effectué

Evolutions :

- Passer d'un exercice de distribution à un exercice duo avec un autre élève qui réalise le service

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : RETOUR DE SERVICE EN CROISE (distribution)

Exercices distribution 2 et 2 bis :

- L'Éducateur (E) réalise des services qui touchent le mur latéral
- L'élève (e) doit effectuer son retour de service en volée lob croisée

Objectifs techniques :

- Précision et régularité
- Reprendre la balle à la volée avant que celle-ci ne vienne mourir contre la vitre arrière

Consignes techniques :

- Varier entre service frappé et service lobé pour le distributeur
- Viser en zone 3 sur le mur frontal pour un service lobé et en zone 2 pour un service frappé
- Revenir au T sitôt le service effectué

Evolutions :

- Passer d'un exercice de distribution à un exercice duo avec un autre élève qui réalise le service

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV

LES FRAPPES LENTES

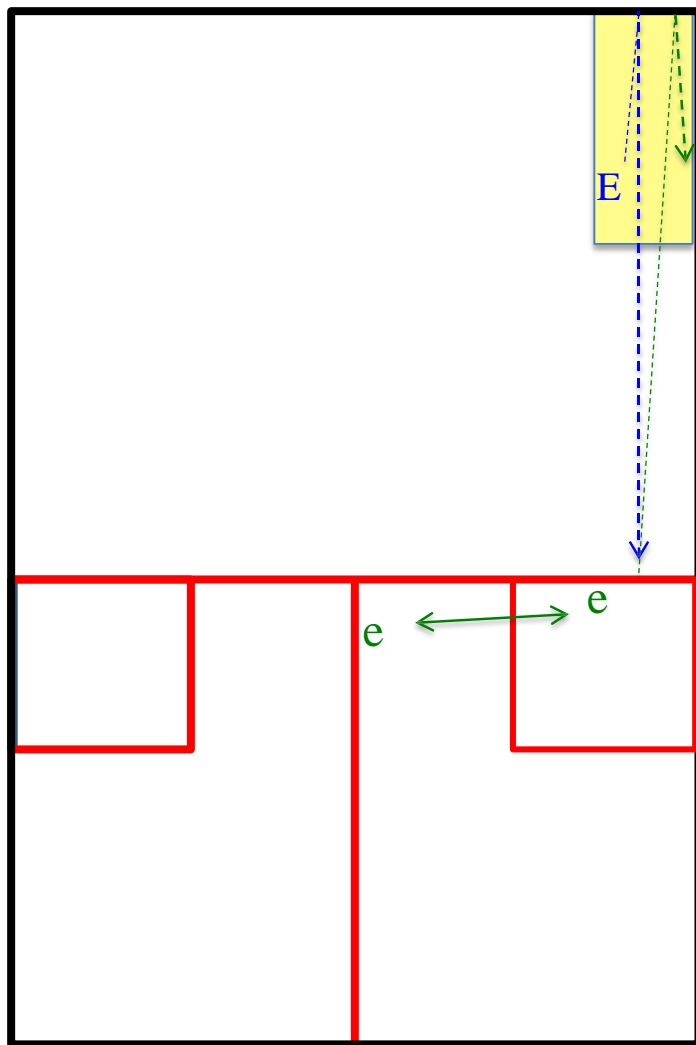
Il est en effet impératif dans l'apprentissage des coups avancés, d'une part la maîtrise d'un geste lent qui permet de jouer et le lob et l'amorti, d'autre part la faculté de jouer sur l'entière surface du mur frontal, et notamment la zone 3 du mur frontal qui est souvent négligée.

Intérêts :

- Le lob : Le lob a 2 intérêts majeurs, le premier est de repousser son adversaire loin à l'arrière du court, l'obligeant souvent à réaliser une volée difficile au dessus de l'épaule, le second est de se donner du temps pour regagner la zone du T avant la frappe de son adversaire.

- L'amorti : L'intérêt de l'amorti est d'amener, grâce à un geste lent son adversaire le plus loin possible à l'avant du court avec un second rebond le plus proche possible du mur frontal. L'amorti sera à travailler de tous les endroits du court et non pas seulement de l'avant du court. En effet, on peut, de l'avant du court, se contenter de ne faire qu'une opposition de tamis pour réaliser son coup, ce qui est une technique de contre-amorti et non une technique d'amorti.

L'AMORTI



THEME : AMORTI PARALLELE (distribution)

Exercice de distribution 1 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) doit envoyer la balle de façon à ce que l'élève soit en confort.
- L'initiateur distribue au coup par coup ou l'initiateur fait 2 balles courtes de suite, l'élève va en jouer une sur 2

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans la cible avec régularité
- Maîtrise du bras lent
- Maîtrise de la dissociation bras / buste

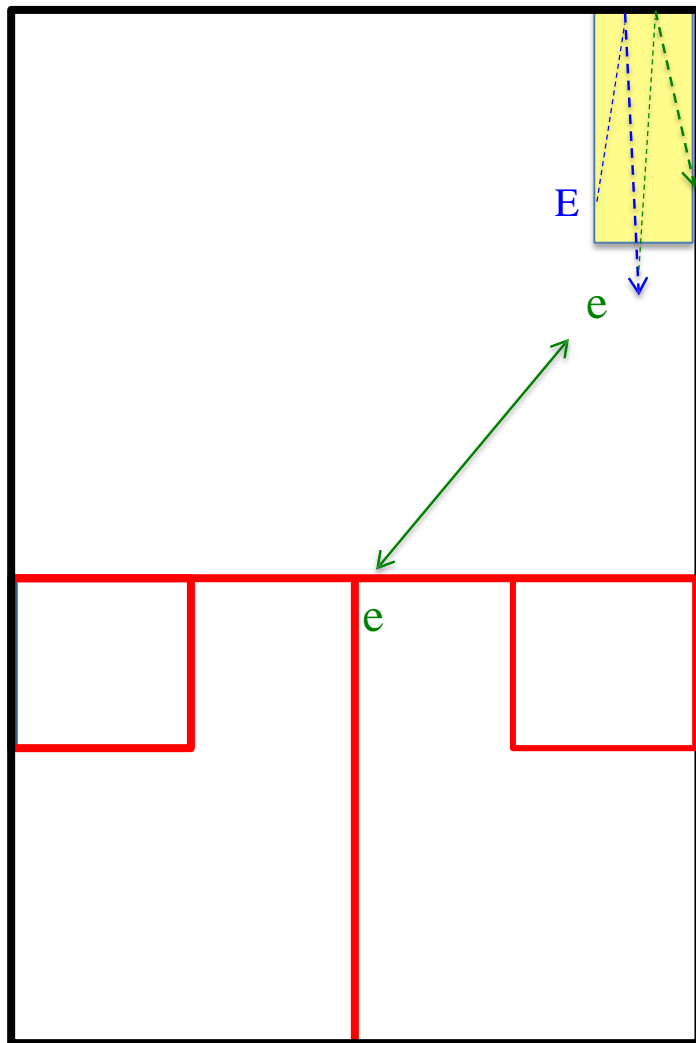
Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire à une parallèle frappée
- Seule la vitesse de bras change et l'ouverture de la raquette au moment de l'impact
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : AMORTI DE L'AVANT (distribution)

Exercice de distribution 2 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) distribue au coup par coup, ou l'initiateur fait 2 balles courtes de suite, l'élève va en jouer une sur 2

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité et fréquence
- Maîtrise du bras lent après un déplacement relativement rapide

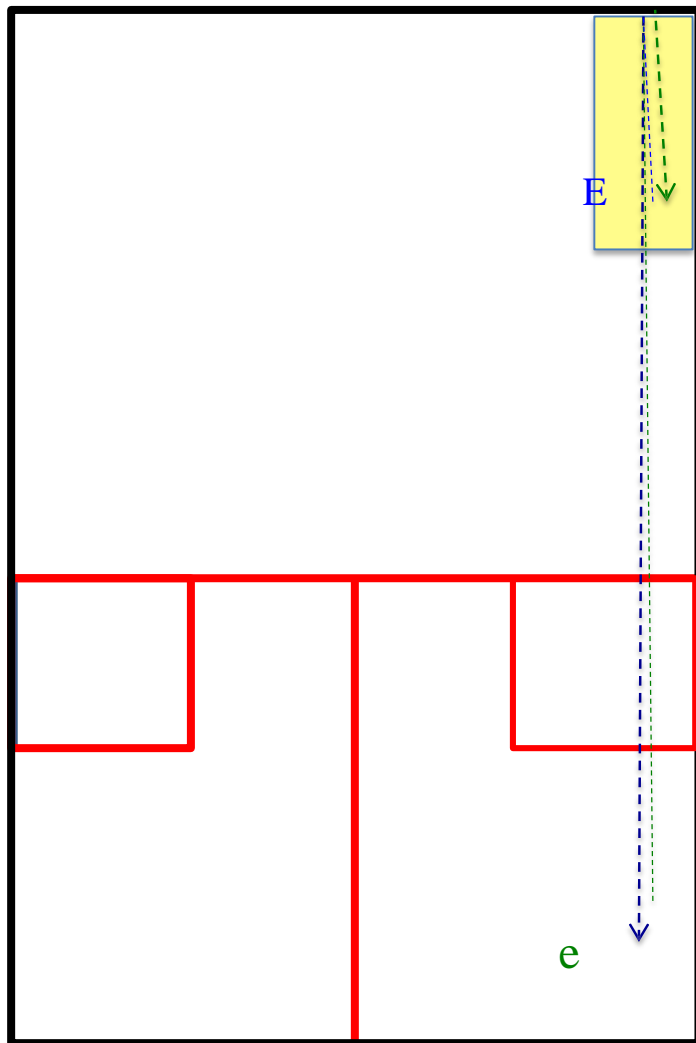
Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire à une parallèle frappée
- Seule la vitesse de bras change et l'ouverture de la raquette au moment de l'impact
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue (l'initiateur fait 2 balles courtes de suite, l'élève va en jouer une sur 2)
- Distribution en cloche / tendue / avec plus ou moins d'angle

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : AMORTI PARALLELE (distribution)

Exercice de distribution 3 :

- L'élève se place à l'arrière du court proche de la vitre
- L'initiateur envoie des parallèles soit pour que l'élève frappe avant la vitre soit pour qu'il frappe après la vitre
- L'initiateur distribue en continu

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans la cible avec régularité
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation

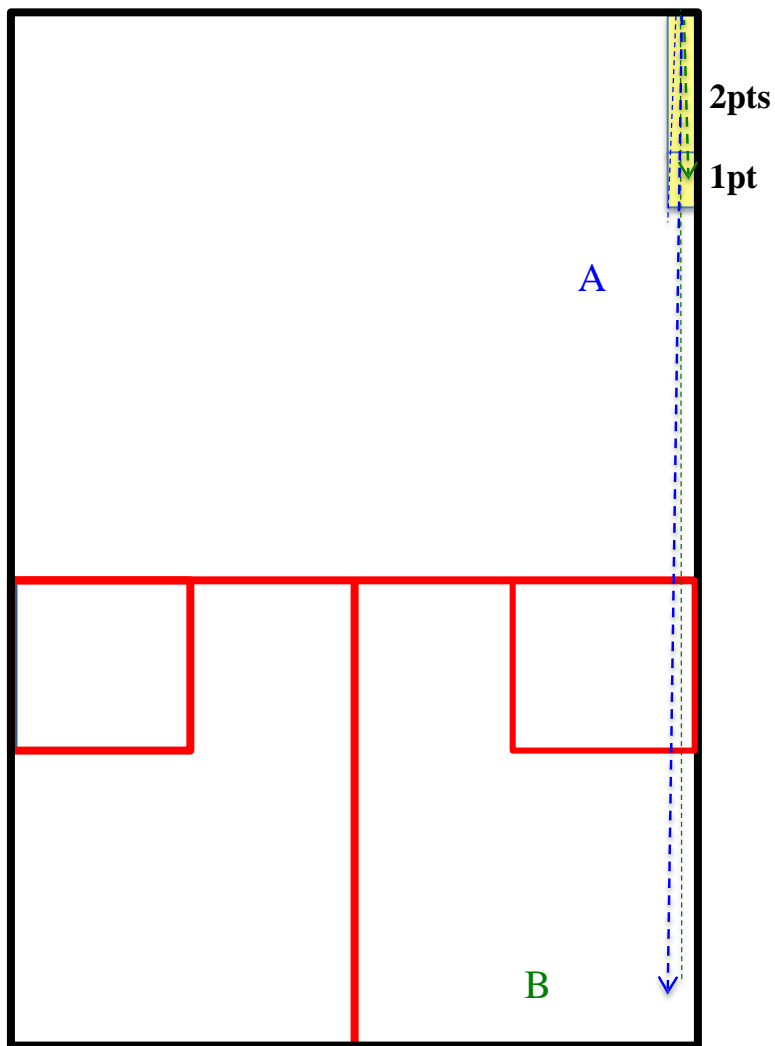
Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire à une parallèle frappée
- Seule la vitesse de bras change et l'ouverture de la raquette au moment de l'impact
- Pas de retour au T (pas le temps)

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution en cloche / tendue
- Distribution sur parallèle sortante / rentrante en séquence ou en aléatoire

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : AMORTI PARALLELE (exercice duo)

Exercice duo 1 : Amorti du fond du court

- Joueur A distribue des parallèles à l'arrière du court, en mixant des balles avant la vitre et des balles après la vitre
- Joueur B exécute des amortis vers les cibles avant. Le joueur B doit atteindre 30 points avant de passer en distributeur

Objectif technique :

- Régularité de longueur et de largeur de balle sur chaque amorti
- Maîtrise du bras lent
- Maîtrise de la dissociation bras / buste

Consignes techniques :

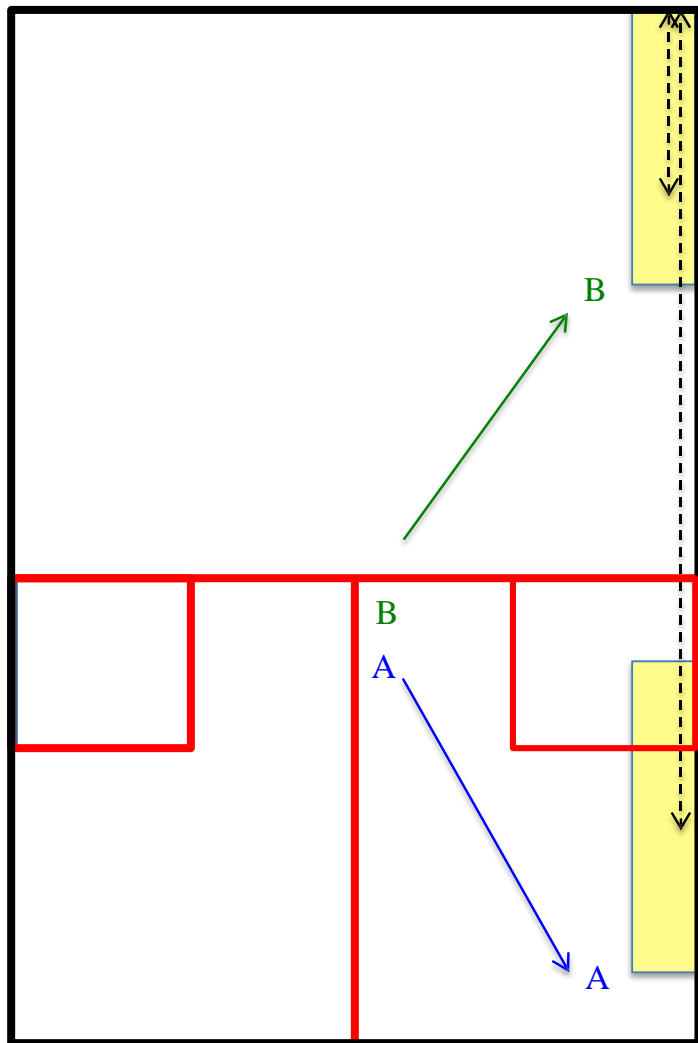
- Avoir une préparation et un geste similaire à une parallèle frappée
- Seule la vitesse de bras change et l'ouverture de la raquette au moment de l'impact

Objectif mental : Endurance à la concentration (tenter de réaliser les 30 points dans le temps le plus court possible)

Evolution :

- Augmenter ou réduire la taille des cibles en fonction du niveau

Note : • Le joueur qui réalise des amortis ne se replace pas
L'exercice est à faire à temps égal en CD et RV



THEME : AMORTI PARALLELE (exercice duo)

Exercice duo 2 :

- Joueur A joue une parallèle de l'arrière, puis un amorti
- Joueur B joue un amorti de l'avant, puis une parallèle

Objectif technique :

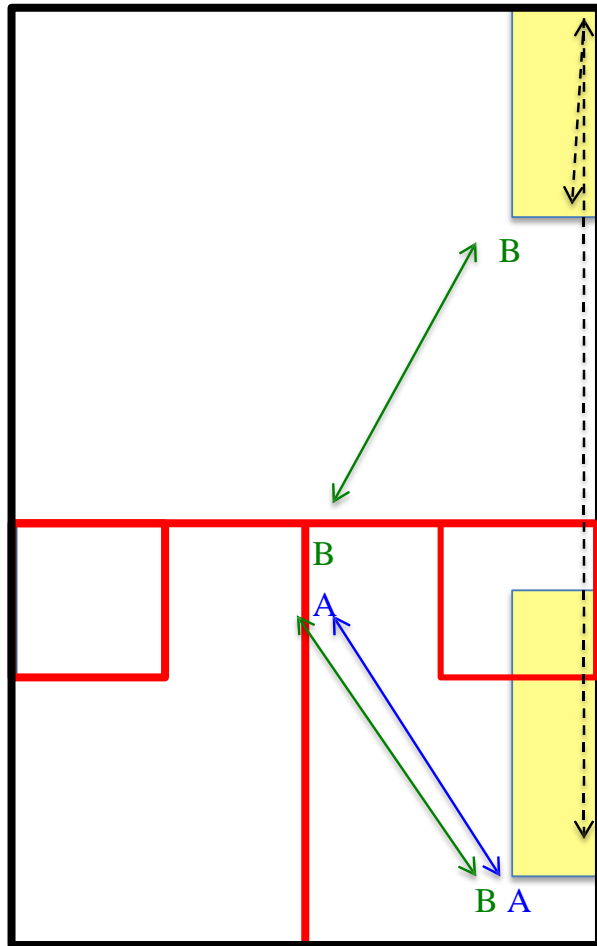
- Régularité de longueur de balle de l'avant comme de l'arrière
- Maîtrise de 2 vitesses de bras différentes

Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur l'amorti pour ne pas donner d'indications à son adversaire
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle
- Revenir au T sitôt sa seconde frappe exécutée

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : AMORTI PARALLELE (exercice duo)

Exercice duo 3 : (2 parallèles / 1 amorti)

- Joueur A joue une parallèle de l'avant
- Joueur B joue une parallèle de l'arrière
- Joueur A joue un amorti de l'arrière
- Joueur B joue une parallèle de l'avant, etc

Objectif technique :

- Régularité de longueur de balle en enchaînant déplacements avant et arrière
- Maîtrise de 2 vitesses de bras différentes

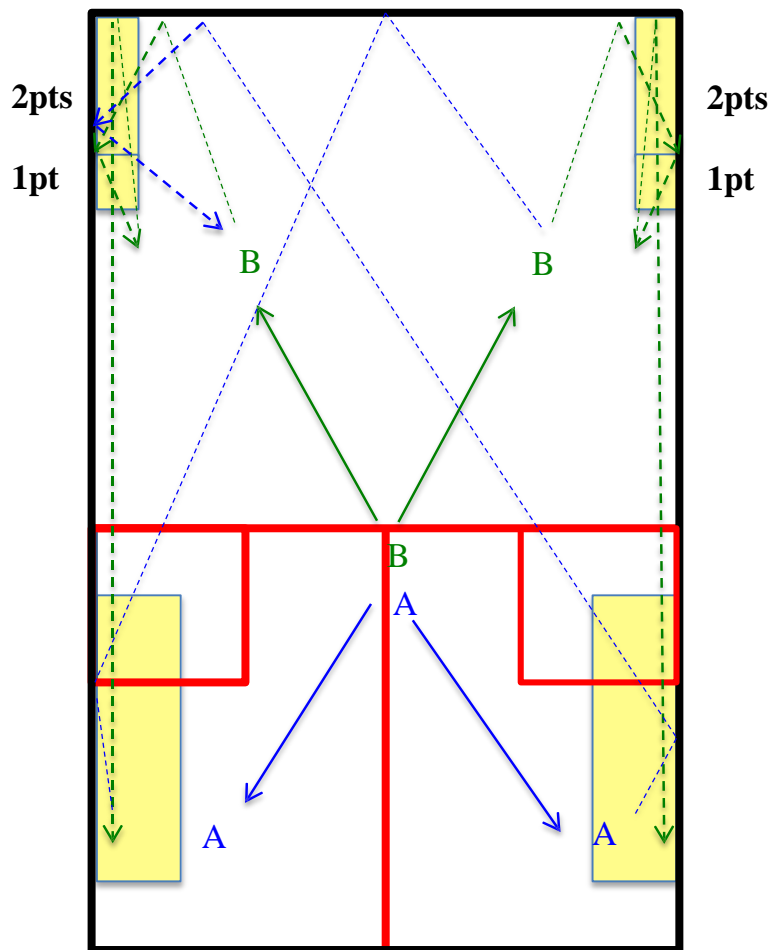
Consignes techniques :

- Reculer vite et plus en arrière que le futur point d'impact
- Vérifier le point d'impact toujours sur la ligne du pied avant
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle

Objectif mental : Endurance à la concentration

Objectif physique : Endurance ou puissance aérobie selon la fréquence de frappe

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : AMORTI PARALLELE (exercice duo)

Exercice duo 4 :

- Joueur A joue un double mur de l'arrière
- Joueur B joue un amorti de l'avant, puis une parallèle (le joueur B doit atteindre 50 points au total des cibles zones gauche et droite)

Objectif technique :

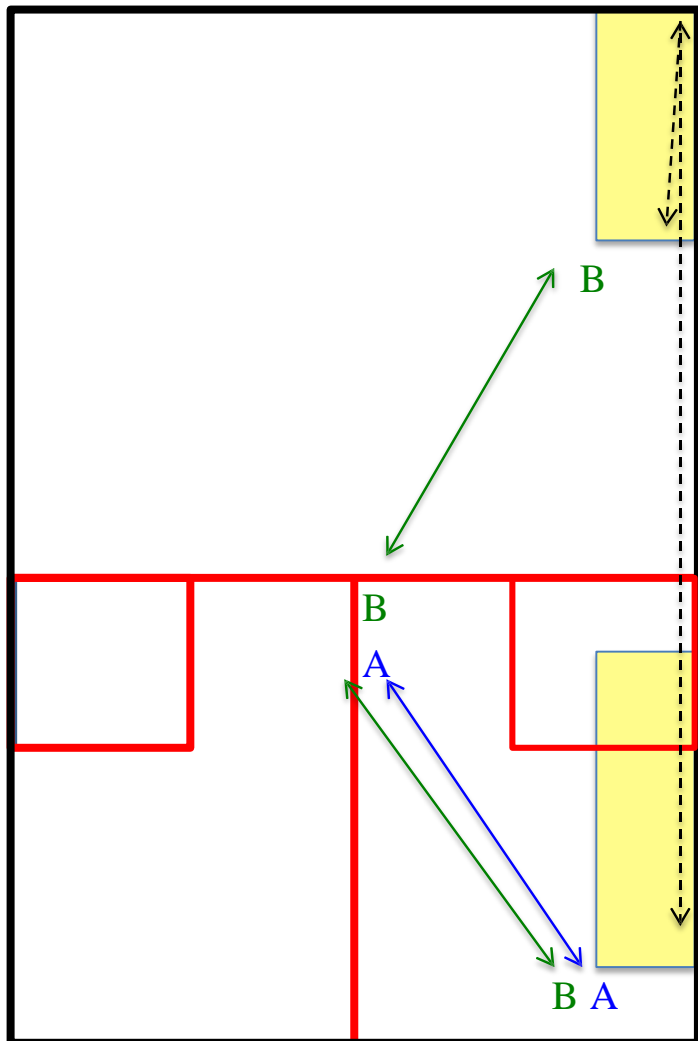
- Régularité de longueur de balle de l'avant comme de l'arrière
- Maîtrise de 2 vitesses de bras différentes

Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur l'amorti pour ne pas donner d'indications à son adversaire
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle
- Revenir au T sitôt sa seconde frappe exécutée

Objectif mental : Endurance à la concentration (tenter de réaliser les 30 points dans le temps le plus court possible)

- Note :**
- Le joueur A doit varier ses trajectoires de double mur, parfois rentrantes parfois sortantes
 - Les exercices sont à faire à temps égal devant comme derrière



THEME : AMORTI PARALLELE (exercice duo)

Exercice duo 5 : (4 parallèles / 1 amorti)

- Joueur A joue une parallèle de l'avant
- Joueur A et B enchaînent 3 parallèles de l'arrière
- Joueur A joue un amorti de l'arrière
- Joueur B joue une parallèle de l'avant, etc

Objectif technique : Régularité de longueur de balle en enchaînant déplacements avant et arrière
Maîtrise de 2 vitesses de bras différentes

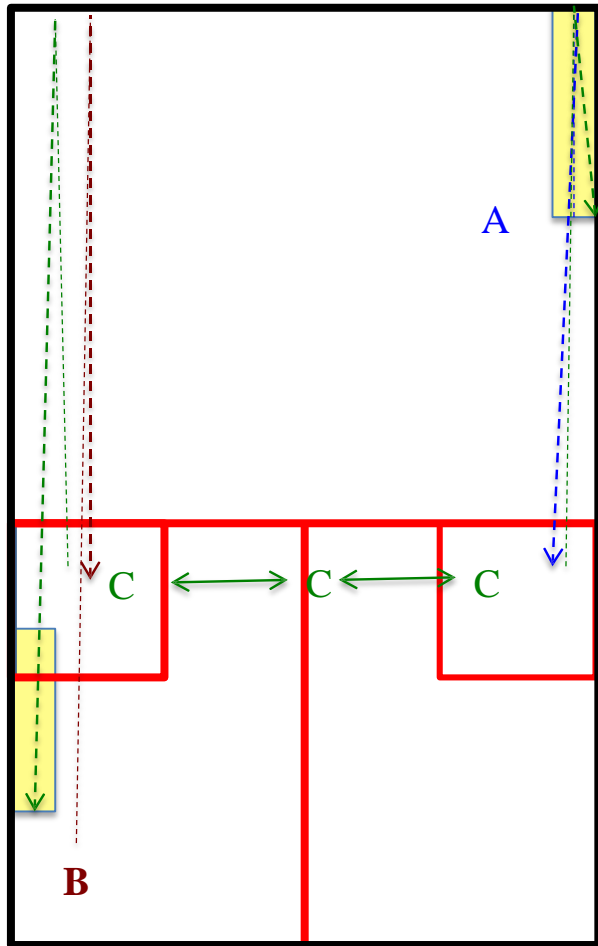
Consignes techniques :

- Reculer vite et plus en arrière que le futur point d'impact
- Vérifier le point d'impact toujours sur la ligne du pied avant
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle

Objectif mental : Endurance à la concentration

Objectif physique : Endurance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : AMORTI PARALLELE (exercices trio)

Exercice trio 1

- Le joueur A distribue à de l'avant une balle parallèle à mi- court
- Le joueur B distribue de l'arrière une balle parallèle à mi- court
- Le joueur C exécute un amorti en CD et une frappe parallèle en RV
(Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement en pas chassé en enchaînant droite ou gauche.
- Maîtriser le changement de vitesse de bras d'un coup à l'autre

Consignes techniques :

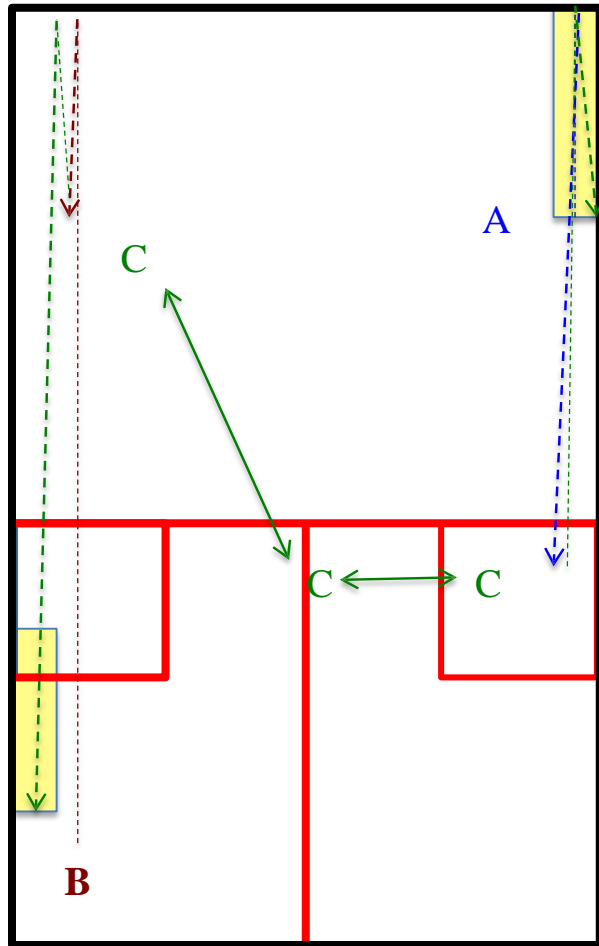
- Se déplacer en un pas chassé
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle

Objectif physique : Endurance aérobie

Evolutions :

- On peut demander au joueur C de jouer une volée parallèle en RV (la distribution devra cependant être plus profonde)
- L'exercice peut être aussi travaillé en demandant de réaliser un lob RV
- Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle

Note: L'exercice est à faire à temps égal avec amorti du côté RV



THEME : AMORTI PARALLELE (exercices trio)

Exercice trio 2

- Le joueur A distribue de l'avant une balle parallèle à mi-court
- Le joueur B distribue de l'arrière une balle parallèle vers l'avant
- Le joueur C exécute un amorti en CD et une frappe parallèle en RV
(Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement sur la petite diagonale.
- Maîtriser le changement de vitesse de bras d'un coup à l'autre
- Maîtriser un remplacement rapide suivi d'un geste de bras lent

Consignes techniques :

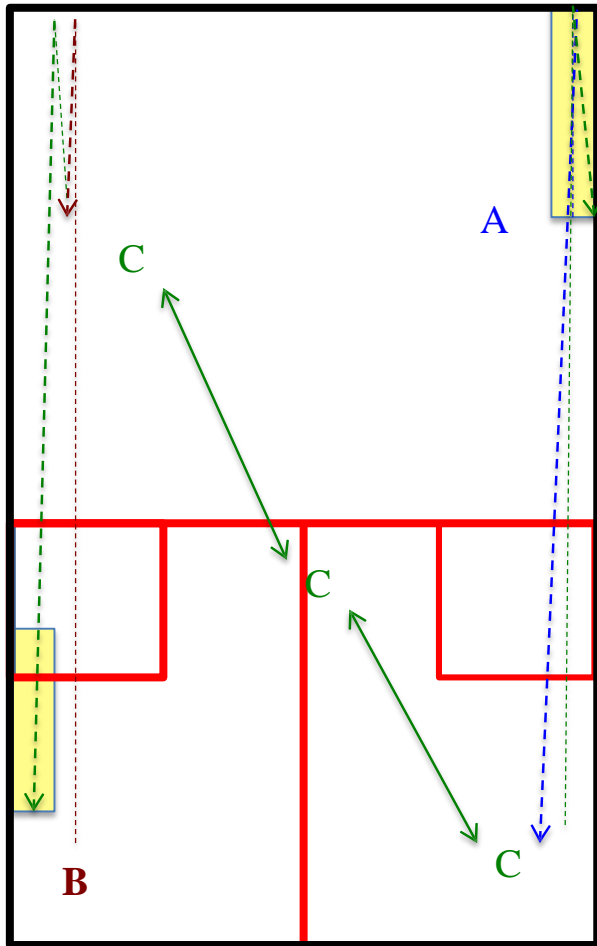
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence des distributions

Evolutions :

- L'exercice peut être aussi travaillé en demandant de réaliser un lob RV
- Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle

Note: L'exercice est à faire à temps égal sur l'autre diagonale



THEME : AMORTI PARALLELE (exercices trio)

Exercice trio 3

- Le joueur A distribue de l'avant une balle parallèle vers l'arrière
- Le joueur B distribue de l'arrière une balle parallèle vers l'avant
- Le joueur C exécute un amorti en CD et une frappe parallèle en RV (Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement sur la grande diagonale.
- Maîtriser le changement de vitesse de bras d'un coup à l'autre
- Maîtriser un remplacement rapide suivi d'un geste de bras lent

Consignes techniques :

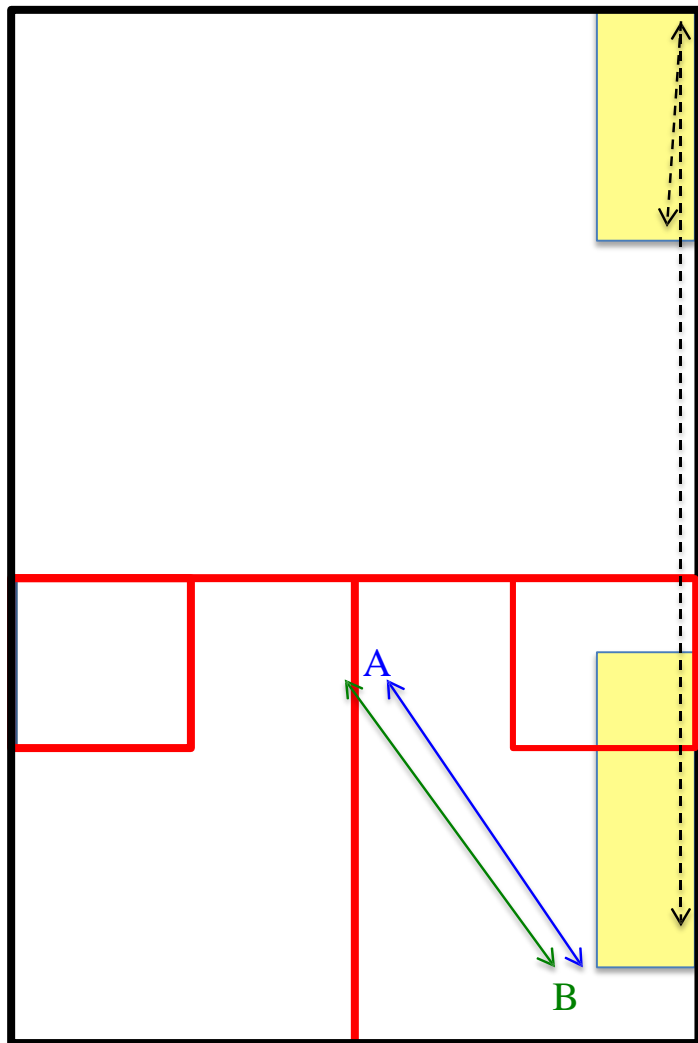
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle

Objectif physique : Puissance aérobie

Evolutions :

- L'exercice peut être aussi travaillé en demandant de réaliser un lob RV
- Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle

Note: L'exercice est à faire à temps égal sur l'autre diagonale



THEME : AMORTI (jeux à thèmes)

Jeu à thème 1:

- Joueurs A et B jouent en parallèle fond de court, chacun n'ayant le droit qu'à un amorti par échange

Objectif technique : Précision de balle en parallèle longue et en amorti

Consignes techniques :

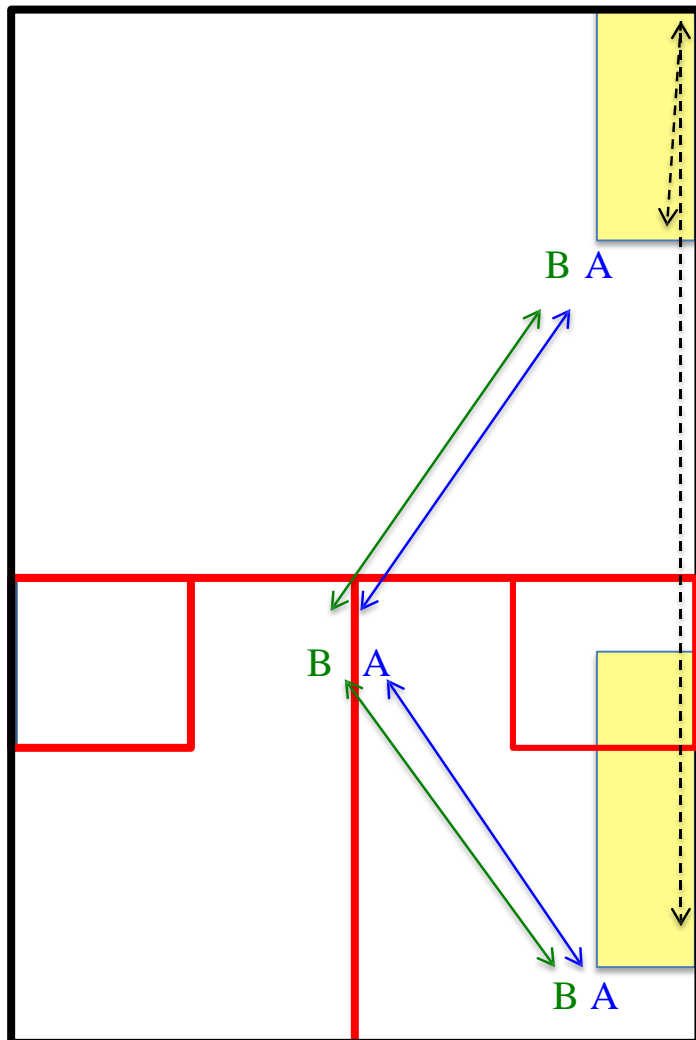
- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur l'amorti pour ne pas donner d'indications à son adversaire

Objectif tactique : Utilisation pertinente de l'amorti après avoir mis son adversaire en difficulté à l'arrière

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : AMORTI (jeux à thèmes)

Jeu à thème 2 :

- Joueurs A et B jouent en parallèle avec autant de choix à l'avant qu'à l'arrière

Objectif technique : Précision de balle en parallèle longue et en amorti

77

Consignes techniques :

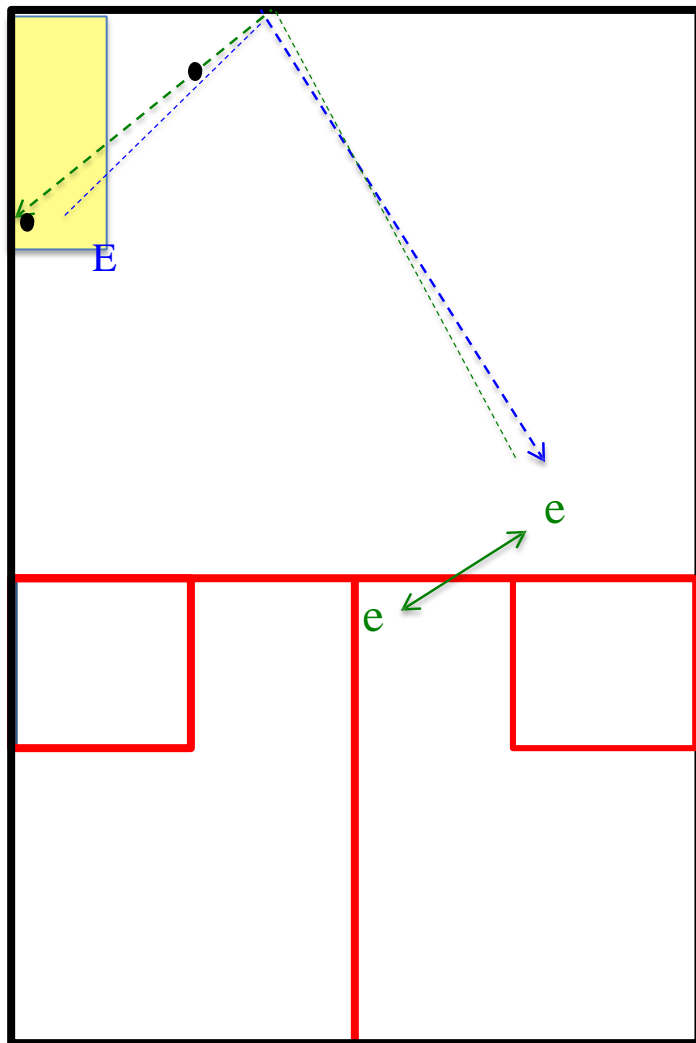
- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur l'amorti pour ne pas donner d'indications à son adversaire

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière ou sur l'avant avant de jouer la balle à l'opposé

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Puissance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : AMORTI CROISE SORTANT (distribution)

Exercice de distribution 4 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) laisse le temps à l'élève de se replacer.

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité
- Maîtrise du bras lent
- Maîtrise de la dissociation bras / buste

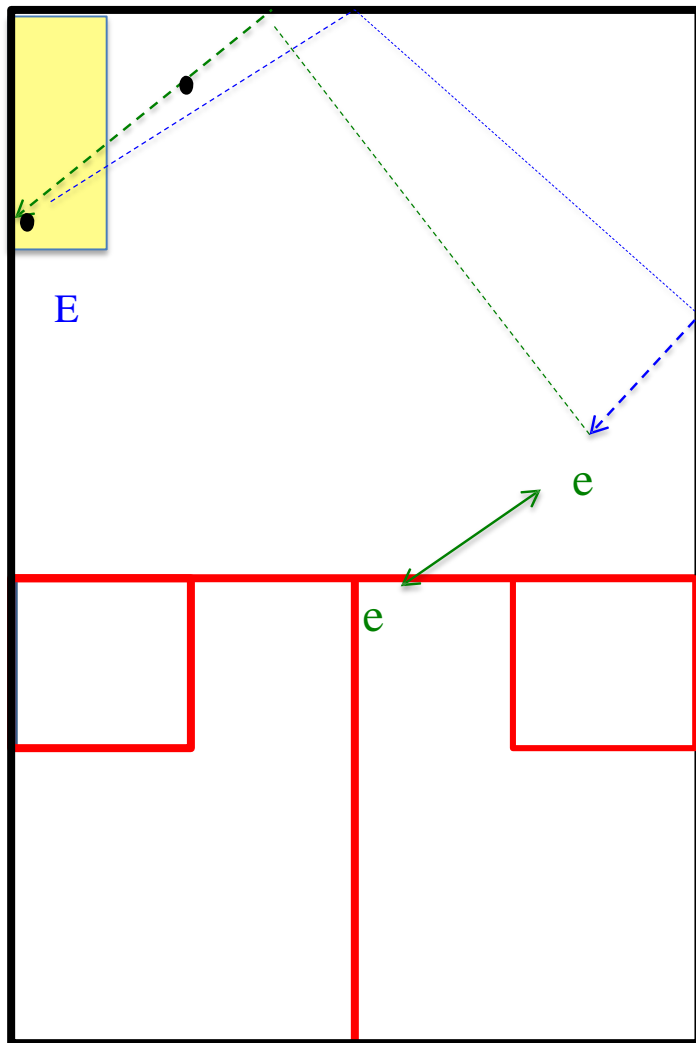
Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire à une frappe croisée
- Seule la vitesse de bras change et l'ouverture de la raquette au moment de l'impact
- Revenir au T sitôt sa seconde frappe exécutée

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue / avec plus ou moins d'angle

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : AMORTI CROISE SORTANT (distribution)

Exercice de distribution 5 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) laisse le temps à l'élève de se replacer.

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité
- Maîtrise du bras lent
- Maîtrise de la dissociation bras / buste

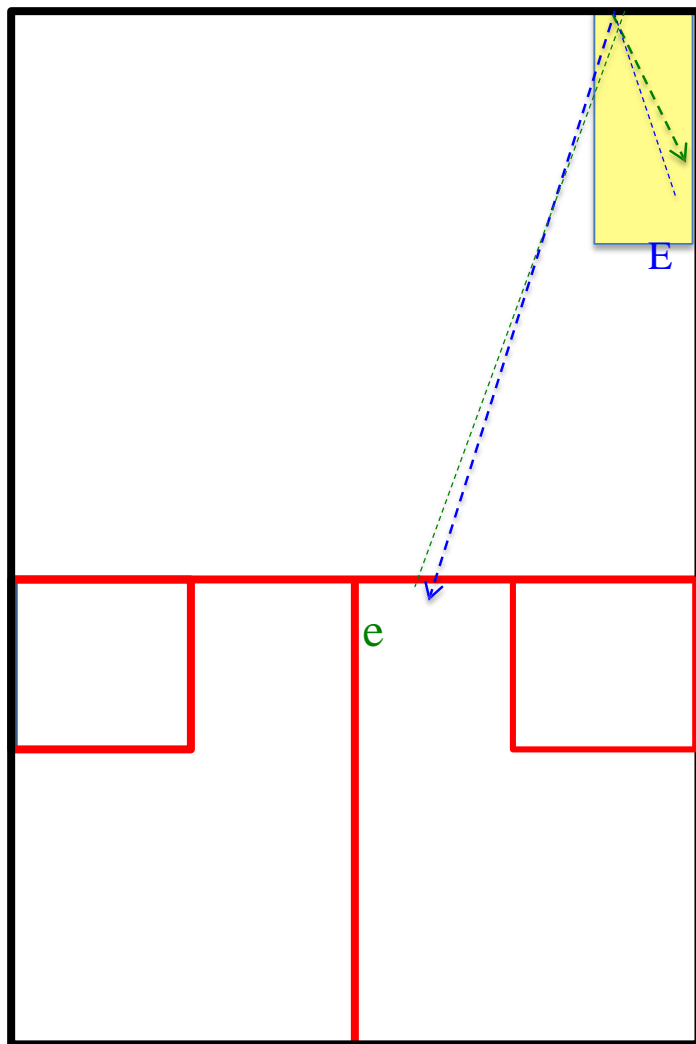
Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire à une frappe croisée
- Seule la vitesse de bras change et l'ouverture de la raquette au moment de l'impact
- Revenir au T sitôt sa seconde frappe exécutée

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue / avec plus ou moins d'angle

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : AMORTI DECROISE (distribution)

Exercice de distribution 6 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal
- L'initiateur (E) distribue en continu

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité
- Maîtrise du bras lent
- Maîtrise de la dissociation bras / buste

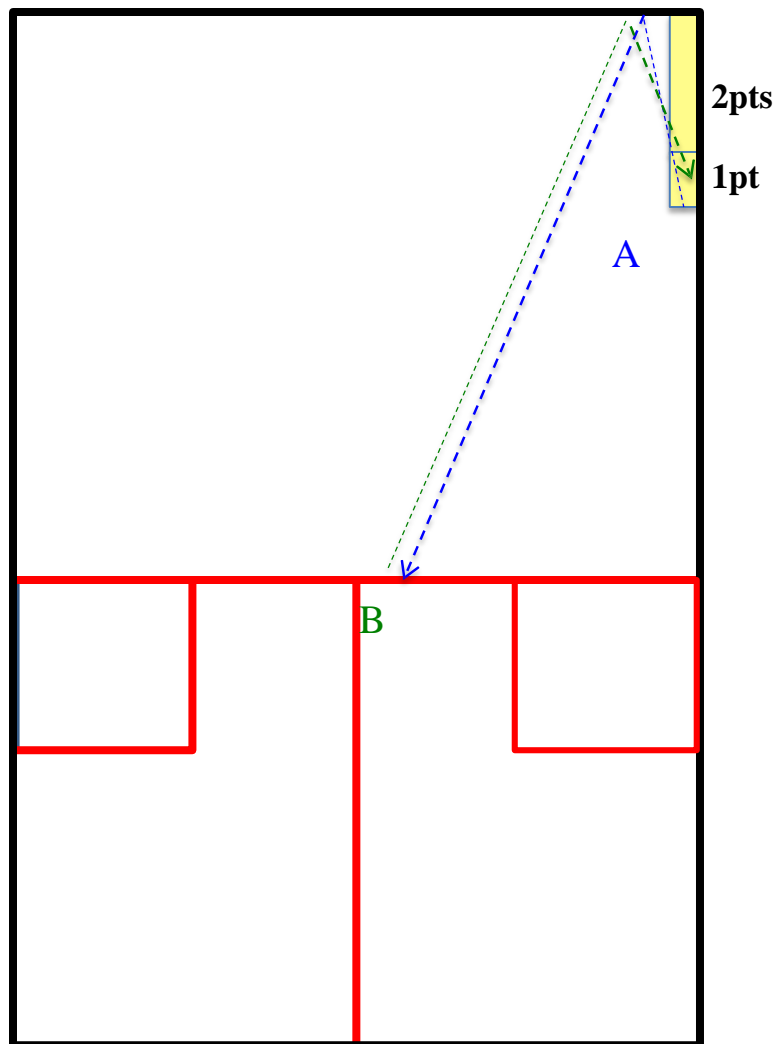
Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire à une parallèle frappée
- Seule la vitesse de bras change et l'ouverture de la raquette au moment de l'impact
- Orienter la ligne des épaules en direction de la cible (angle avant)

Evolutions :

- Réduire/Augmenter la taille de la cible
- Distribution en cloche / tendue

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : AMORTI DECROISE (exercice duo)

Exercice duo 2 : Amorti du carré de service

- Joueur A distribue des balles à mi-court et au centre
- Joueur B exécute des amortis décroisés vers les cibles avant en cherchant le nick. Le joueur B doit atteindre 50 points avant de passer en distributeur

Objectif technique :

- Régularité de longueur et de largeur de balle sur chaque amorti
- Maîtrise du bras lent
- Maîtrise de la dissociation bras / buste

Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire à une parallèle frappée
- Seule la vitesse de bras change et l'ouverture de la raquette au moment de l'impact
- Orienter la ligne des épaules en direction de la cible (angle avant)

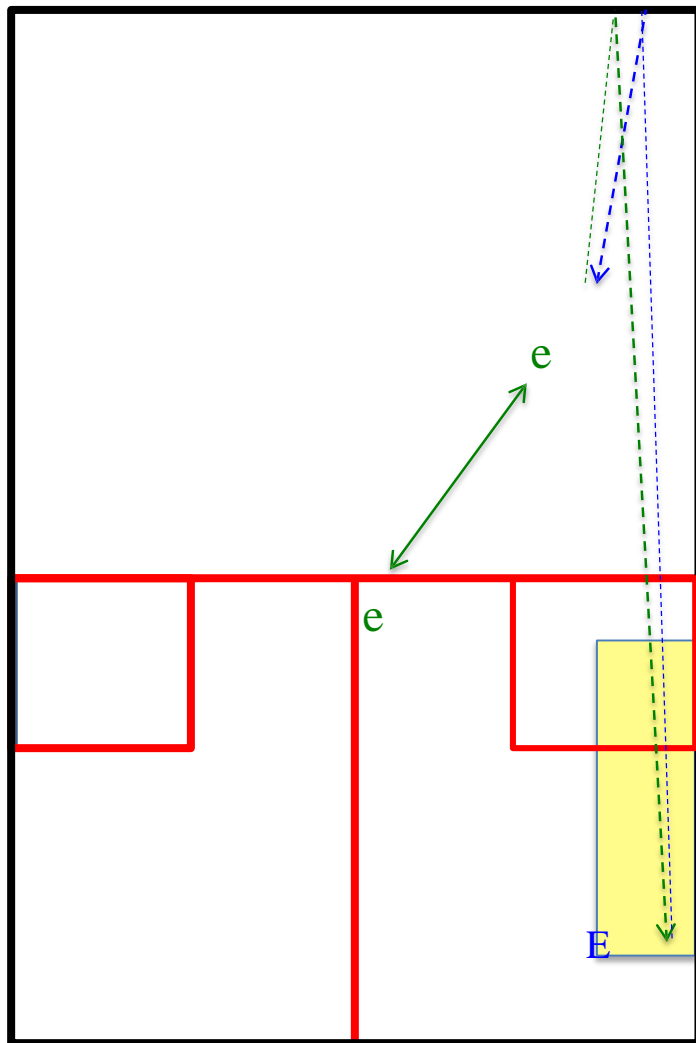
Objectif mental : Endurance à la concentration (tenter de réaliser les 50 points dans le temps le plus court possible)

Evolution :

- Augmenter ou réduire la taille des cibles en fonction du niveau

Note : L'exercice est à faire à temps égal en CD et RV

LE LOB



THEME : LOB PARALLELE (distribution)

Exercice de distribution 1 :

- L'élève se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité
- Maîtrise du bras lent après un déplacement relativement rapide
- Toucher le mur frontal en zone 3 au plus près de la ligne supérieure

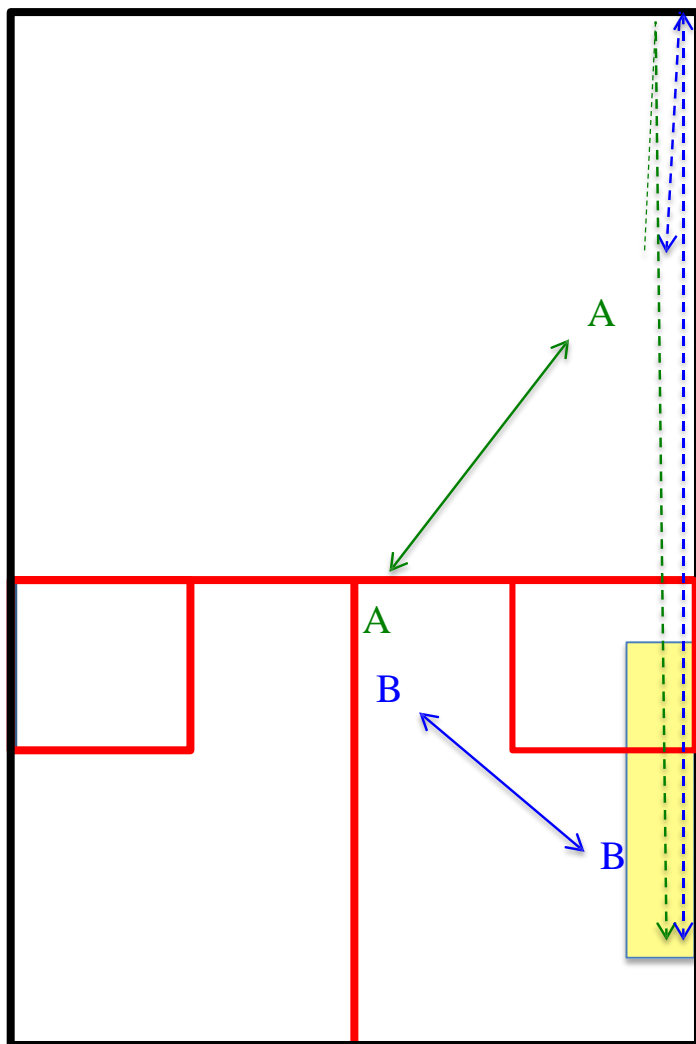
Consignes techniques :

- Flexion accentuée de la jambe arrière
- Ouverture du tamis et exagération de la fin de geste en amplitude
- Prise de balle avancée (en avant du pied)
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LOB PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 1

- Joueur A exécute un lob parallèle
- Joueur B exécute une volée parallèle pour lui-même puis un amorti du fond du court

Objectifs techniques :

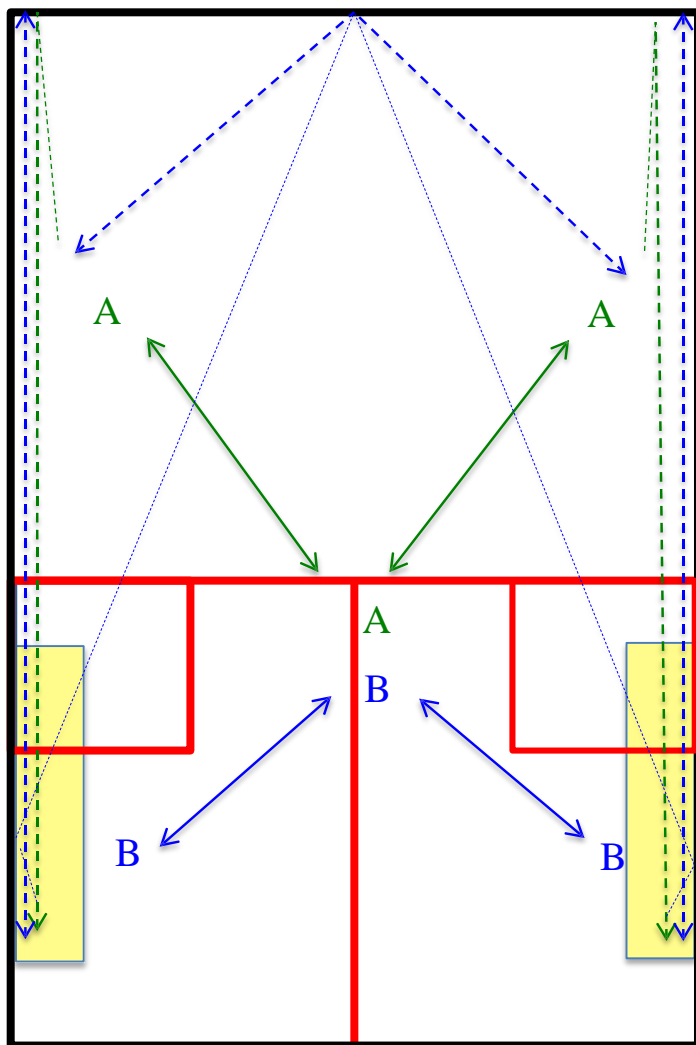
- Maîtrise du bras lent
- Jouer assez haut pour obliger le partenaire à voler en arrière du carré de service
- Régularité de précision de balle sous les limites supérieures

Consignes techniques :

- Ouvrir le tamis et avoir un guidage et une fin de geste en direction de la zone 3 du mur frontal
- Prendre la balle en avant du pied avant
- Etre de retour sur le T avant la frappe de l'adversaire

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les 2 joueurs doivent passer un temps égal devant comme derrière
Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LOB PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 2

- Joueur A exécute un lob parallèle
- Joueur B exécute une volée parallèle pour lui-même puis un double mur sortant

Objectifs techniques :

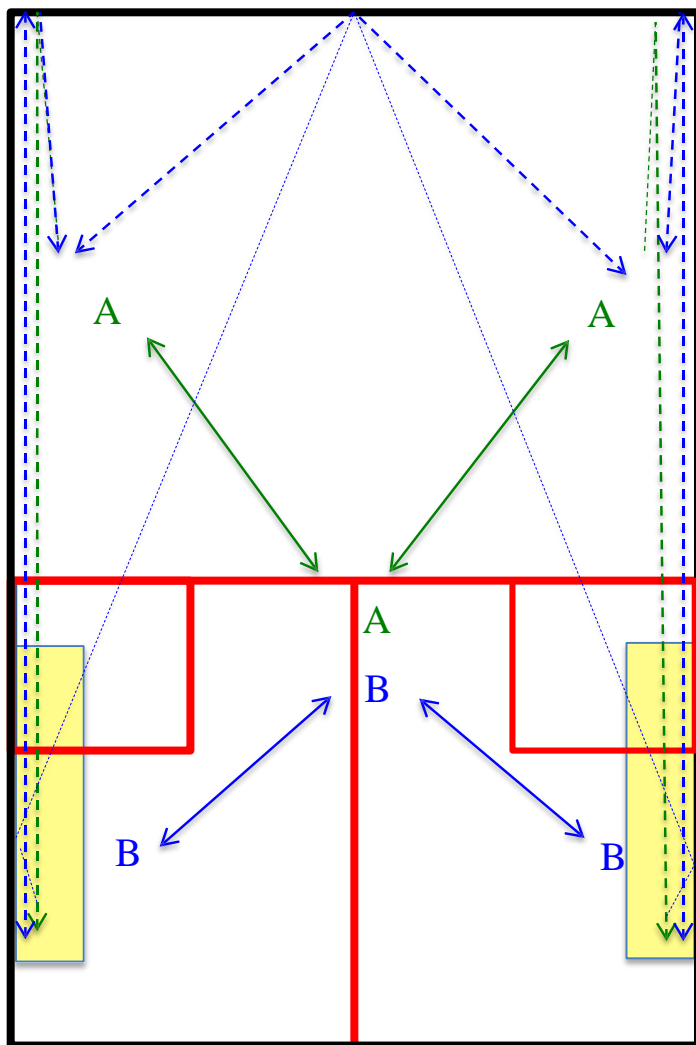
- Maîtrise du bras lent
- Jouer assez haut pour obliger le partenaire à voler en arrière du carré de service
- Régularité de précision de balle sous les limites supérieures

Consignes techniques :

- Ouvrir le tamis et avoir un guidage et une fin de geste en direction de la zone 3 du mur frontal
- Prendre la balle en avant du pied avant
- Etre de retour sur le T avant la frappe de l'adversaire

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les 2 joueurs doivent passer un temps égal devant comme derrière



THEME : LOB PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 3

- Joueur A exécute un lob parallèle
- Joueur B exécute une volée parallèle pour lui-même puis un amorti sur le premier lob, et une volée parallèle pour lui-même puis un double mur sortant sur le lob suivant

Objectifs techniques :

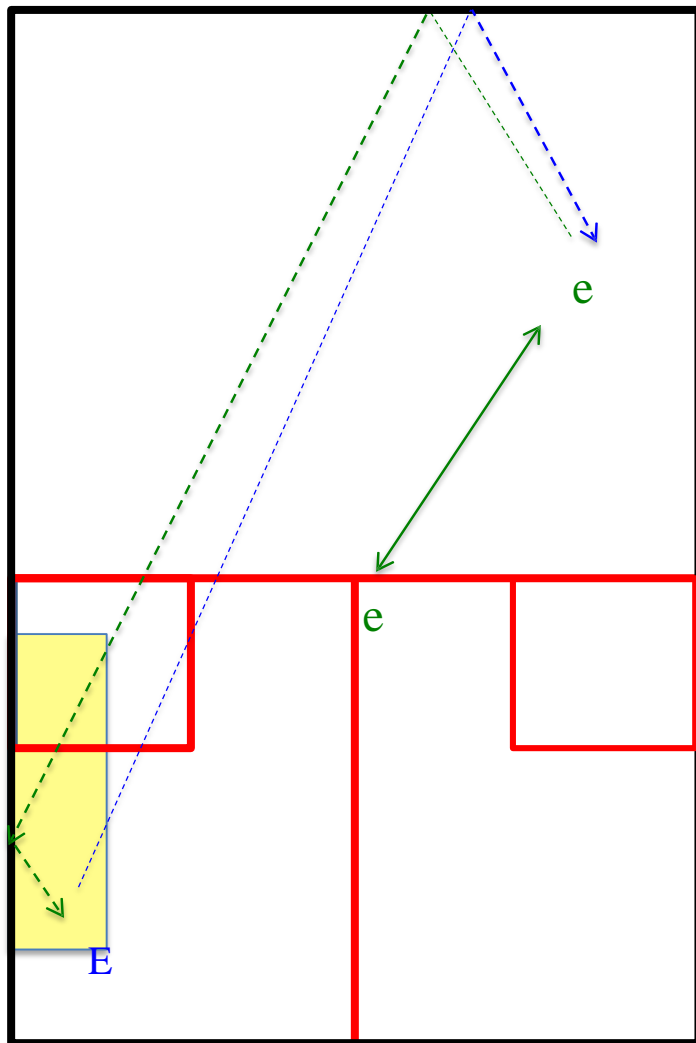
- Maîtrise du bras lent
- Jouer assez haut pour obliger le partenaire à volleyer en arrière du carré de service
- Régularité de précision de balle sous les limites supérieures

Consignes techniques :

- Ouvrir le tamis et avoir un guidage et une fin de geste en direction de la zone 3 du mur frontal
- Prendre la balle en avant du pied avant
- Etre de retour sur le T avant la frappe de l'adversaire

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les 2 joueurs doivent passer un temps égal devant comme derrière



THEME : LOB CROISE (distribution)

Exercice de distribution 2 :

- L'élève se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur distribue au coup par coup

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité
- Maîtrise du bras lent après un déplacement relativement rapide
- Toucher le mur frontal en zone 3 au plus près de la ligne supérieure

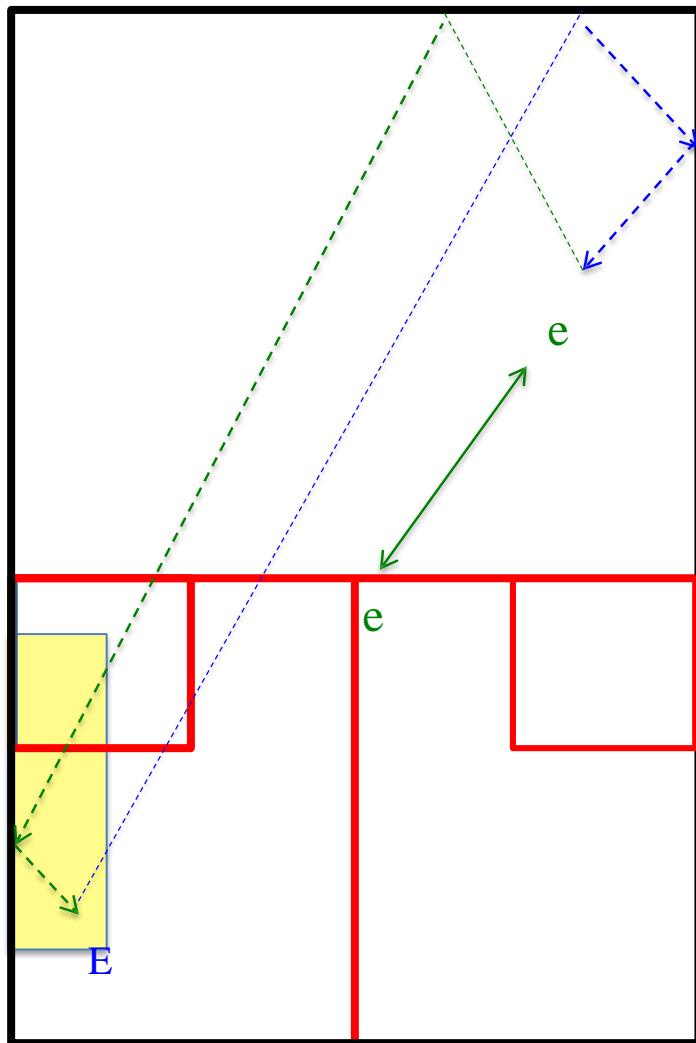
Consignes techniques :

- Flexion accentuée de la jambe arrière
- Ouverture du tamis et exagération de la fin de geste en amplitude
- Prise de balle très avancée (en avant du pied)
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LOB CROISE (distribution)

Exercice de distribution 3 :

- L'élève se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur distribue au coup par coup en trajectoire rentrante

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité
- Maîtrise du bras lent après un déplacement relativement rapide
- Toucher le mur frontal en zone 3 au plus près de la ligne supérieure

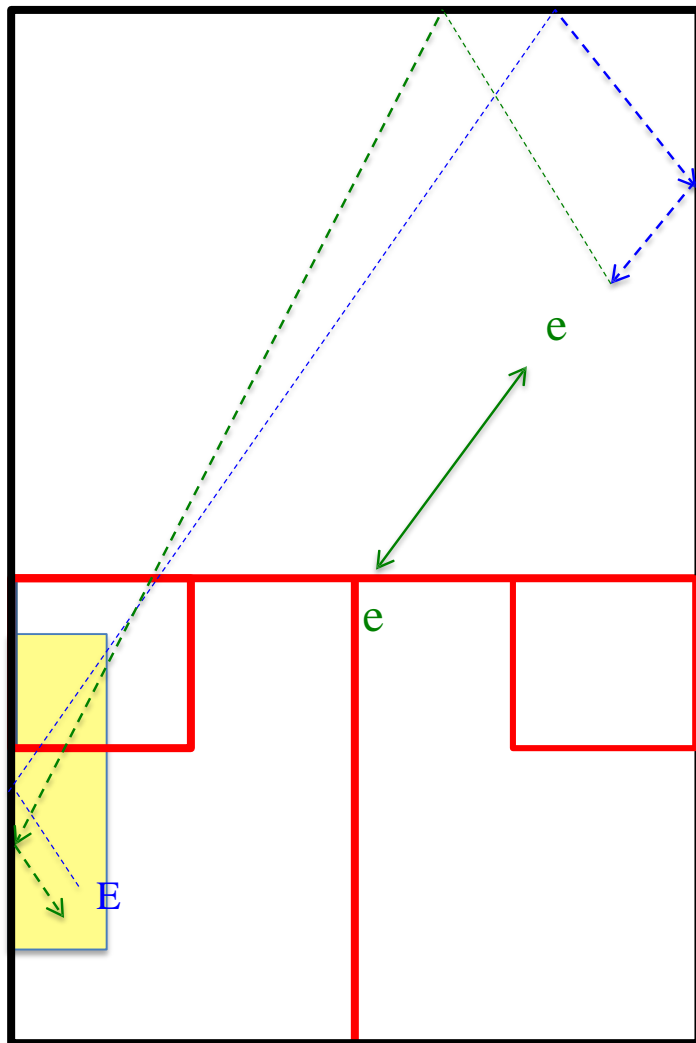
Consignes techniques :

- Flexion accentuée de la jambe arrière
- Ouverture du tamis et exagération de la fin de geste en amplitude
- Prise de balle très avancée (en avant du pied)
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LOB CROISE (distribution)

Exercice de distribution 4 :

- L'élève se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur distribue au coup par coup en trajectoire double mur rentrante

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève dans une cible délimitée avec régularité
- Maîtrise du bras lent après un déplacement relativement rapide
- Toucher le mur frontal en zone 3 au plus près de la ligne supérieure

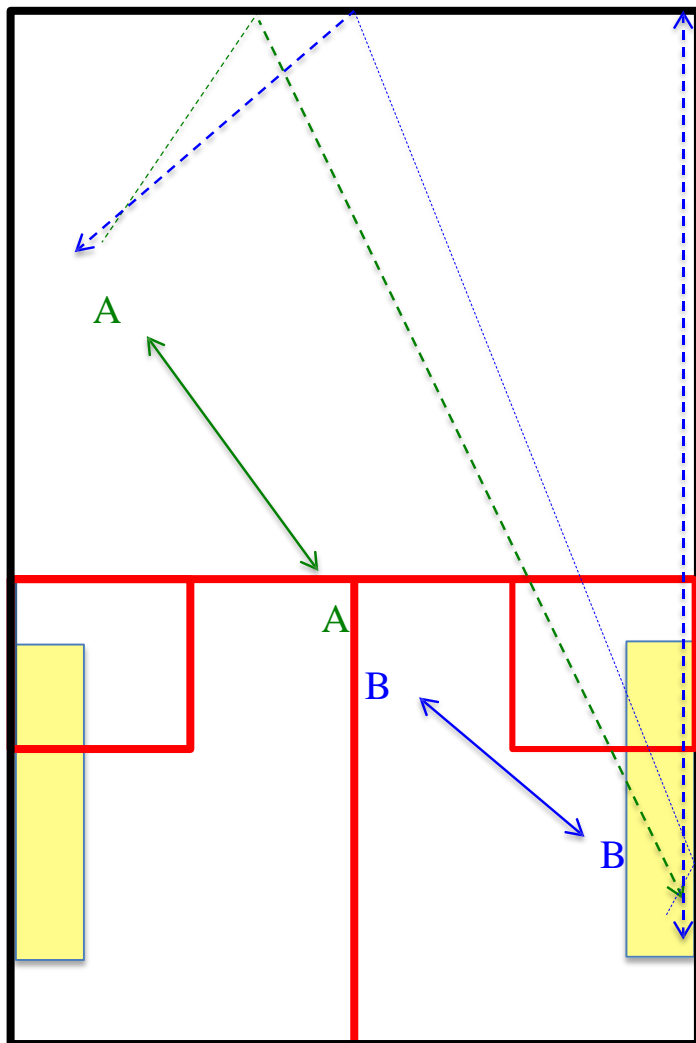
Consignes techniques :

- Flexion accentuée de la jambe arrière
- Ouverture du tamis et exagération de la fin de geste en amplitude
- Prise de balle très avancée (en avant du pied)
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LOB CROISE (exercices duo)

Exercice duo 4

- Joueur A exécute un lob croisé
- Joueur B exécute une volée parallèle pour lui-même, puis un double mur sortant

Objectifs techniques :

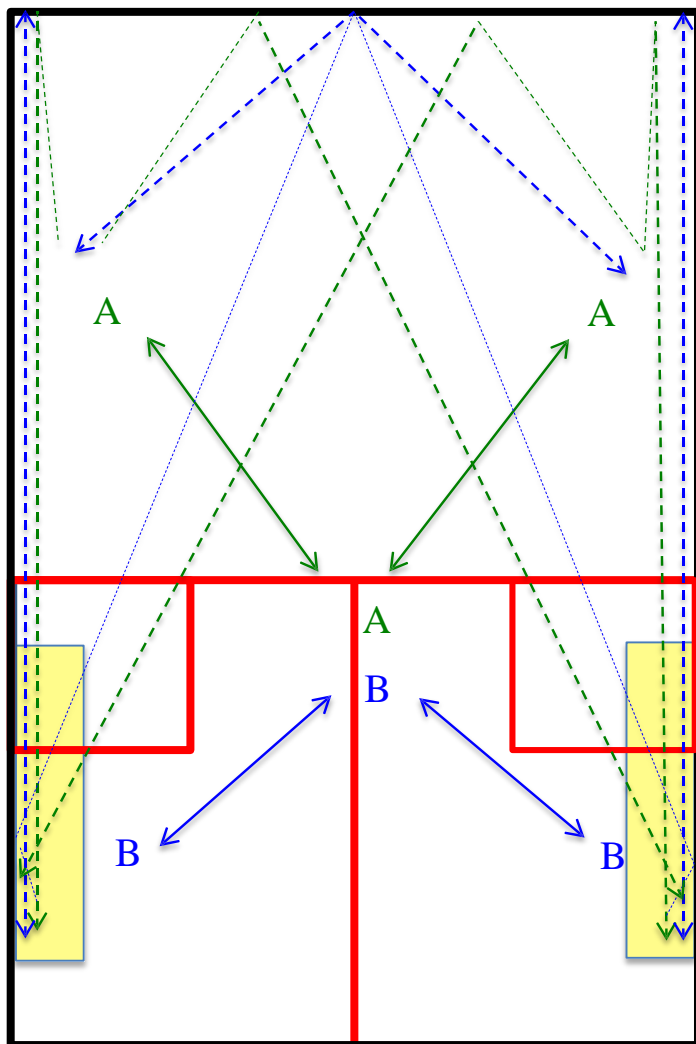
- Maîtrise du bras lent
- Jouer assez haut pour obliger le partenaire à volleyer en arrière du carré de service
- Régularité de précision de balle sous les limites supérieures

Consignes techniques :

- Ouvrir le tamis et avoir un guidage et une fin de geste en direction de la zone 3 du mur frontal
- Prendre la balle très en avant du pied avant
- Etre de retour sur le T avant la frappe de l'adversaire

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les 2 joueurs doivent passer un temps égal devant comme derrière
Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LOB PARALLELE ET CROISE (exercices duo)

Exercice duo 5

- Joueur A exécute un lob parallèle sur le premier double mur, puis un lob croisé sur le double mur suivant
- Joueur B exécute une volée parallèle pour lui-même puis un double mur sortant

Objectifs techniques :

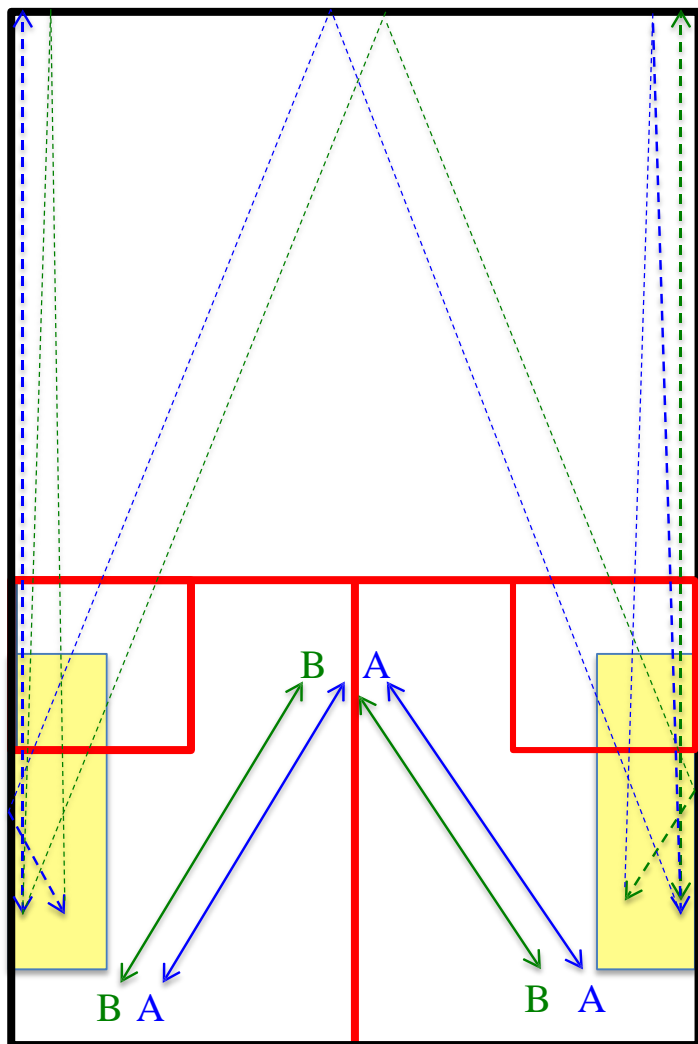
- Maîtrise du bras lent
- Jouer assez haut pour obliger le partenaire à volleyer en arrière du carré de service
- Régularité de précision de balle sous les limites supérieures

Consignes techniques :

- Ouvrir le tamis et avoir un guidage et une fin de geste en direction de la zone 3 du mur frontal
- Prendre la balle en avant du pied avant pour le lob parallèle, très en avant du pied avant pour le lob croisé
- Etre de retour sur le T avant la frappe de l'adversaire

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les 2 joueurs doivent passer un temps égal devant comme derrière



THEME : LOB PARALLELE ET CROISE

(exercices duo)

Exercice duo 5 : (Lob parallèle / lob parallèle / lob croisé)

- Joueur A joue une parallèle lobée CD, joueur B joue une parallèle lobée CD, joueur A joue un lob croisé CD - Joueur B joue une parallèle lobée RV, joueur A joue une parallèle lobée RV, joueur B joue un lob croisé RV

Objectif technique : Régularité de longueur, de largeur et de hauteur de balle sur les 2 coups
Repousser son adversaire le plus loin possible à l'arrière du court

Consignes techniques :

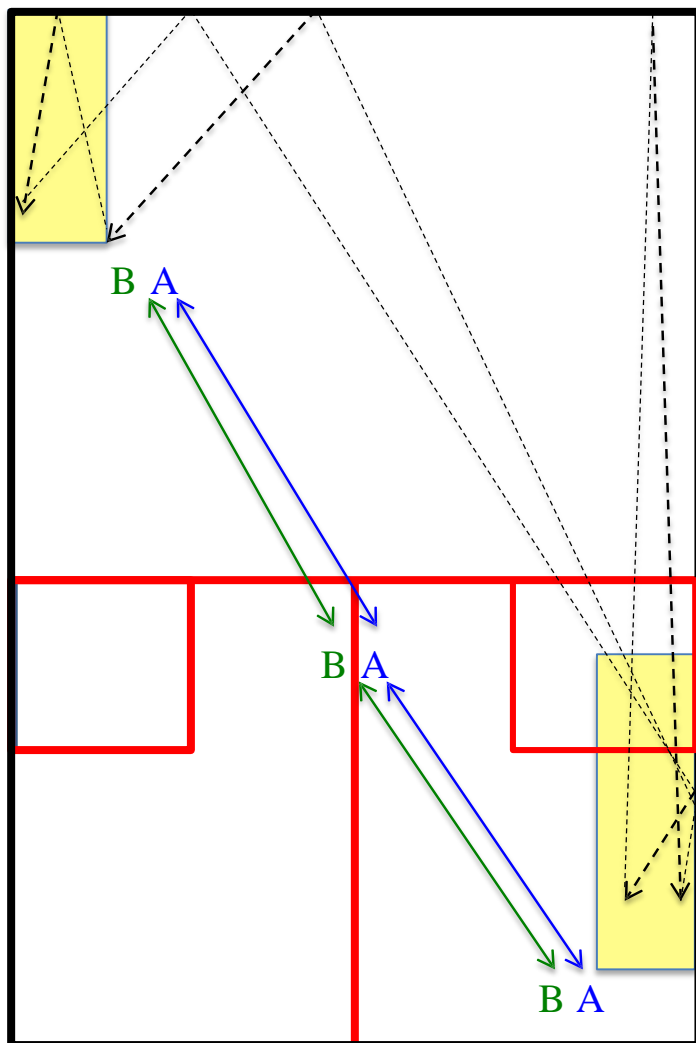
- Ouvrir le tamis et avoir un guidage et une fin de geste en direction de la zone 3 du mur frontal
- Prendre la balle en volée lobée plutôt que de se laisser enfermer à l'arrière du court
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée

Objectif mental : Endurance à la concentration

Objectif physique : Endurance aérobie

Note : L'exercice est à faire à temps égal en croisé CD et croisé RV

LES ENCHAÎNEMENTS DE COUPS



THEME : DIFFERENTS COUPS (jeux à thèmes)

Exercice duo 1 :

- Joueurs A et B jouent sur la diagonale du terrain :
- En parallèle ou en double-mur de l'arrière
- En amorti ou en croisé de l'avant

Objectif technique : • Précision de balle en longueur et en largeur

Consignes techniques :

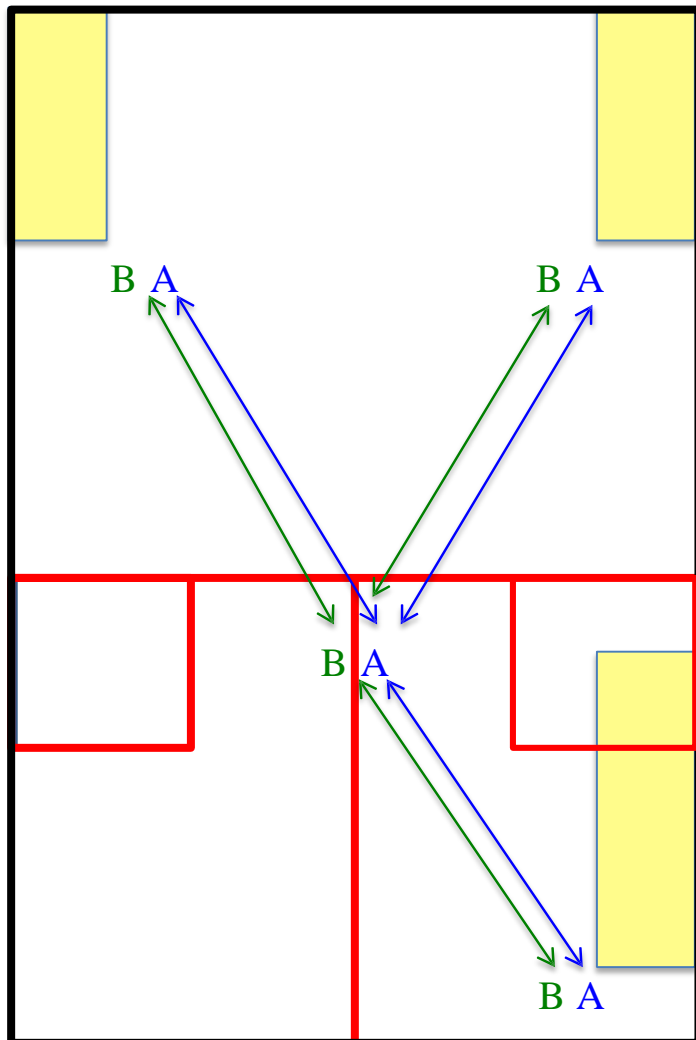
- Avoir une préparation et un geste similaire sur les différents coups pour ne pas donner d'information à son adversaire
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière ou sur l'avant avant de jouer la balle à l'opposé

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Puissance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal dans les 2 diagonales



THEME : DIFFERENTS COUPS (jeux à thèmes)

Jeu à thème 1 :

- Joueurs A et B jouent sur un $\frac{3}{4}$ de court

Objectif technique : • Précision de balle en longueur et en largeur

Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur les différents coups pour ne pas donner d'information à son adversaire
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée

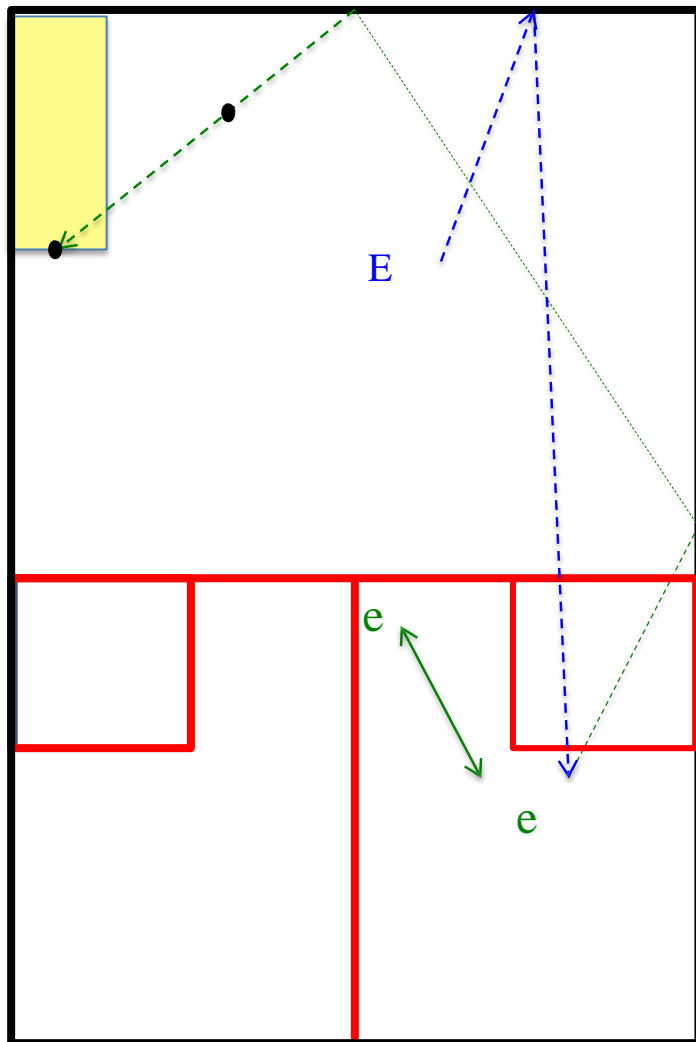
Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière ou sur l'avant avant de jouer la balle à l'opposé

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Puissance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal sur les deux $\frac{3}{4}$ de terrain

LE DOUBLE MUR SORTANT



THEME : DOUBLE-MUR SORTANT (distribution)

Exercice de distribution 1 :

- L'élève se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur distribue en parallèle au coup par coup

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève la cible délimitée avec régularité (la balle doit impérativement faire son second rebond avant le mur latéral)
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Maîtrise de la dissociation bras / buste

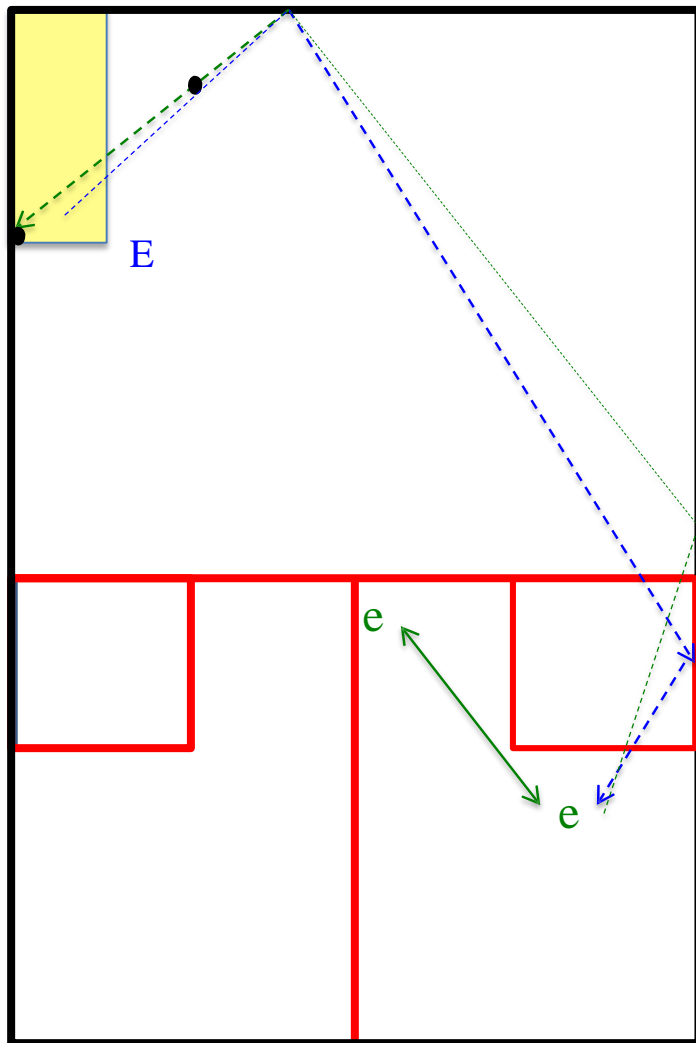
Consignes techniques :

- Avoir une préparation et orientation similaire à celles d'une parallèle
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire/Augmenter la taille de la cible
- Distribution en cloche / tendue

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : DOUBLE-MUR SORTANT (distribution)

Exercice de distribution 2 :

- L'élève se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur distribue en croisé rentrant au coup par coup

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève la cible délimitée avec régularité (la balle doit impérativement faire son second rebond avant le mur latéral)
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Maîtrise de la dissociation bras / buste

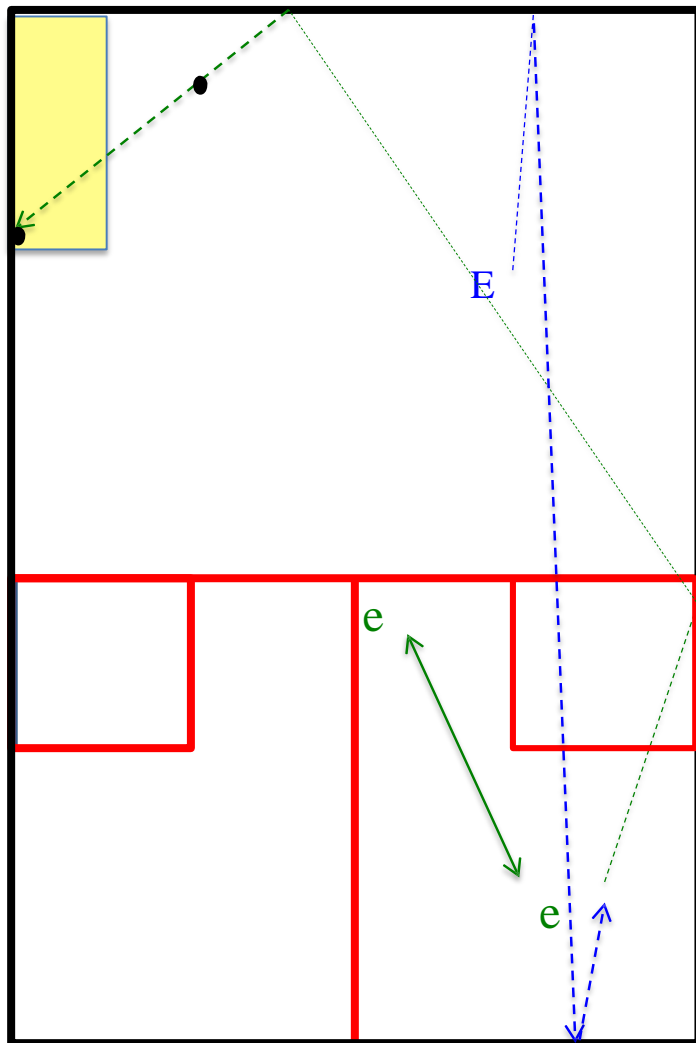
Consignes techniques :

- Avoir une préparation et orientation similaire à celles d'une parallèle
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : DOUBLE-MUR SORTANT (distribution)

Exercice de distribution 3 :

- L'élève se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur distribue en parallèle rentrante au coup par coup (la balle doit ressortir assez nettement de la vitre)

Objectifs techniques :

- Renvoi de la balle par l'élève la cible délimitée avec régularité (la balle doit impérativement faire son second rebond avant le mur latéral)
- Maîtrise du geste de frappe, du placement, de la préparation et de l'orientation
- Maîtrise de la dissociation bras / buste

Consignes techniques :

- Avoir une préparation et orientation similaire à celles d'une parallèle
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution coup par coup / Distribution continue
- Distribution en cloche / tendue

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV

LES COUPS EVOLUES

LA FRAPPE COURTE

La frappe courte demande une technique de geste légèrement différente d'une frappe traditionnelle. En effet, il faut privilégier un geste descendant avec un tamis qui reste ouvert lors de l'impact avec la balle.

On peut imaginer un laser avec 3 points d'ancrage :

- le premier étant l'endroit visé sur le mur frontal,
- le second étant le point d'impact balle-tamis,
- le troisième étant la tête de raquette dans sa phase terminale de préparation.

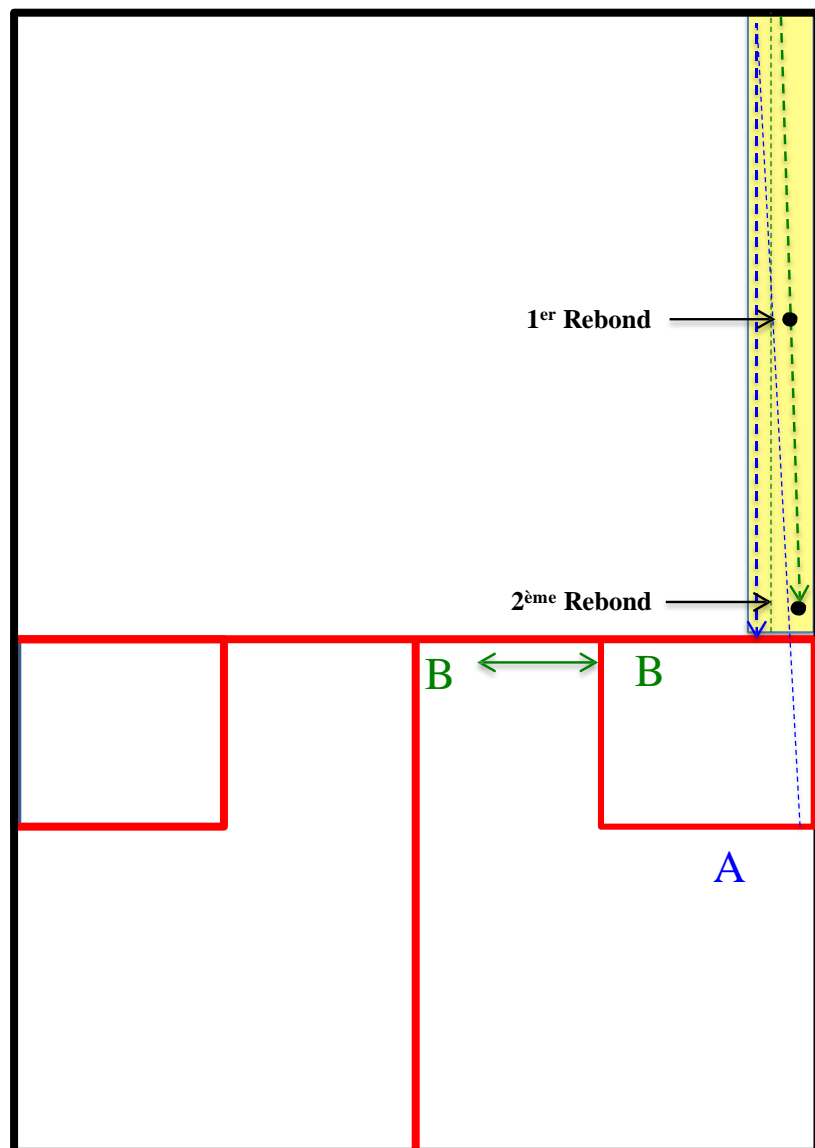
Ces 3 points doivent être alignés et le trajet du tamis lors du geste de frappe doit suivre cette ligne le plus fidèlement possible. Nous aborderons 4 trajectoires de frappes courtes différentes: la frappe courte parallèle droite, la frappe courte parallèle décroisée nick, la frappe courte croisée sortante, et la frappe courte croisée nick.

Intérêts :

L'intérêt de la frappe courte est d'amener son adversaire dans la partie avant du court avec un geste rapide lui laissant le moins d'indices possibles pour anticiper une balle courte.

La frappe courte doit avoir un second rebond le moins profond possible, ce qui implique qu'il ne faut pas mettre de transfert de poids du corps dans la balle, qui a pour conséquence d'allonger le vol de la balle.

La frappe courte est aussi bien un coup gagnant qu'un coup de construction qui oblige l'adversaire à relever la balle ce qui nous permettra de continuer d'accentuer la pression sur ce dernier.



THEME : FRAPPE COURTE PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 1

- Le Joueur A distribue la balle en parallèle à mi-court, après son second rebond
- Le joueur B exécute des frappes courtes parallèles (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Régularité dans le pourcentage de réussite

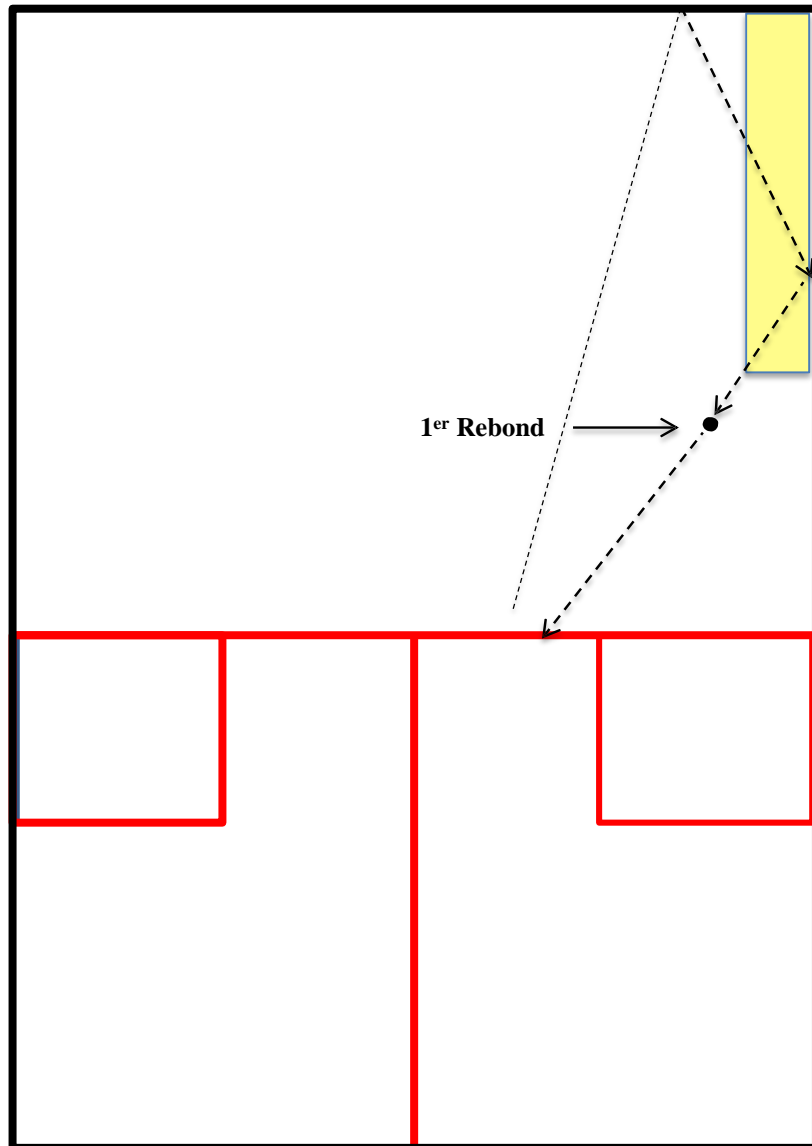
Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Evolutions :

- Le distributeur passe à une distribution plus tendue lorsque le frappeur maîtrise la technique sur des balles lentes

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : FRAPPE COURTE DECROISEE (exercice solo)

Exercice solo 1

- Le Joueur, proche du T, enchaîne des balles décroisées en cherchant toujours le même angle.
- Cet exercice est un éducatif qui prépare à la frappe courte décroisée et permet de trouver les bons repères pour trouver l'angle à chaque frappe

Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Enchaîner le plus de frappes d'affilée

Consignes techniques :

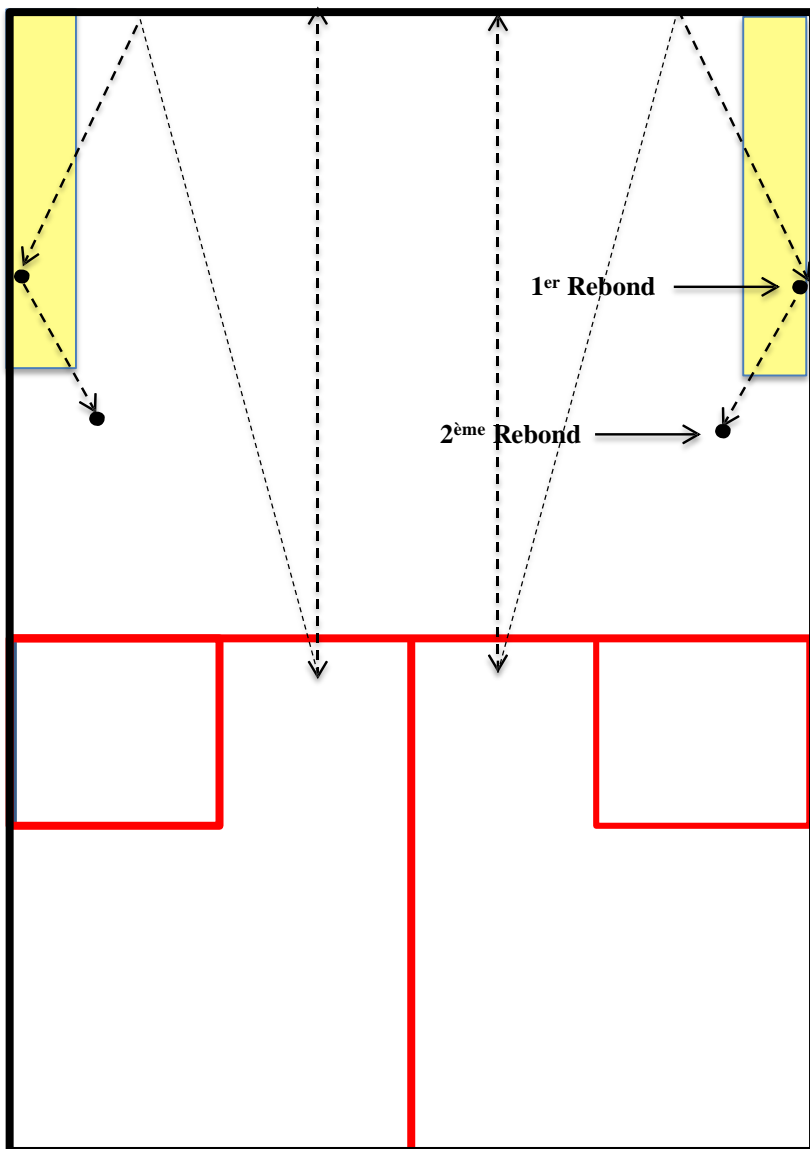
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé

Objectif mental : Endurance à la concentration

Evolutions :

- Lorsque l'exercice est maîtrisé, le joueur se lève une balle sur 2 qu'il rabat en frappe courte décroisée en cherchant le nick

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : FRAPPE COURTE DECROISEE (exercice solo)

Exercice solo 2

- Le Joueur se distribue la balle en parallèle à mi-court, loin du mur latéral, puis il exécute une frappe courte décroisée en visant le nick

Objectifs techniques :

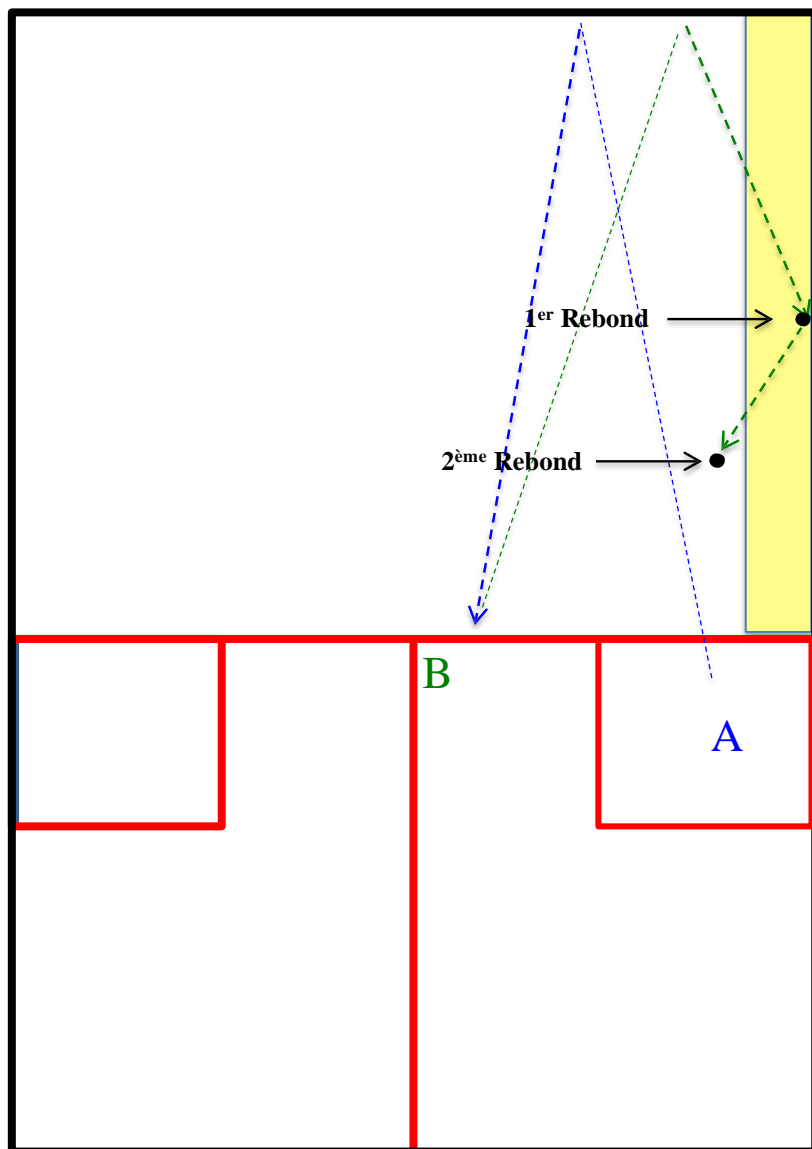
- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Régularité dans le pourcentage de réussite

Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : FRAPPE COURTE DECROISEE (exercices duo)

Exercice duo 2

- Le Joueur A distribue la balle en parallèle à mi-court loin du latéral, après son second rebond
- Le joueur B exécute des frappes courtes décroisées (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Régularité dans le pourcentage de réussite

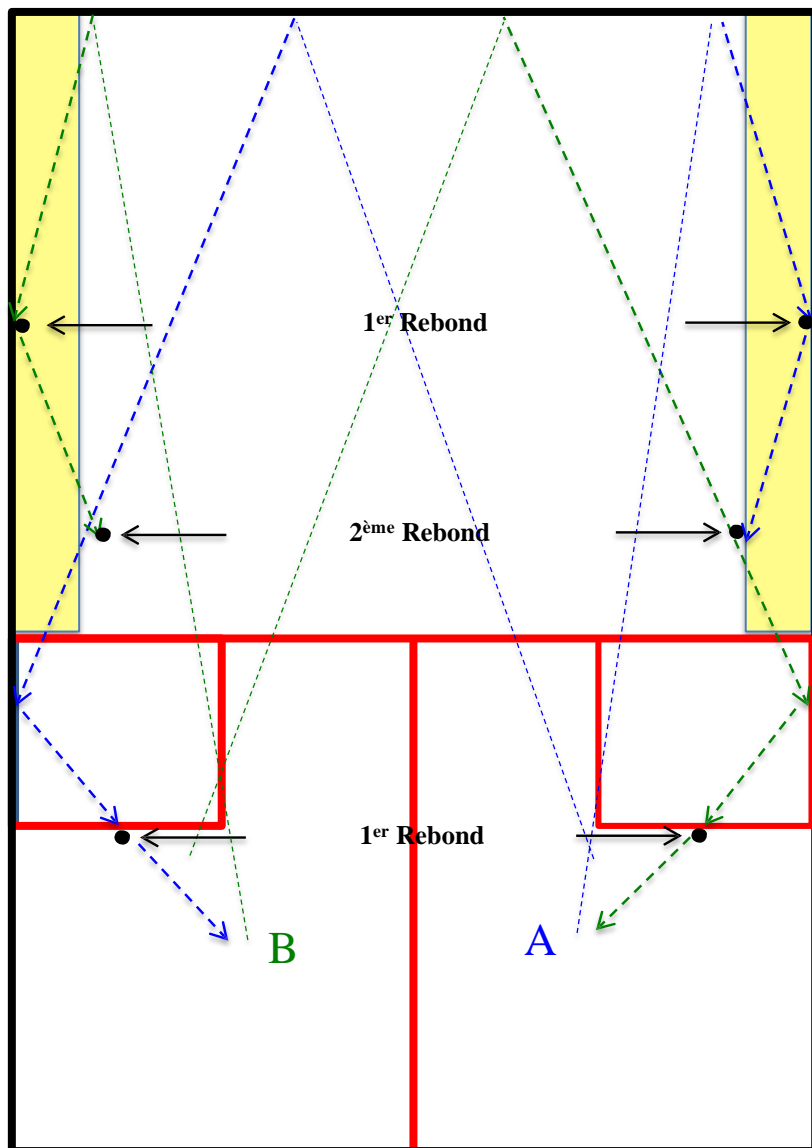
Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Evolutions :

- Le distributeur passe à une distribution plus tendue lorsque le joueur B maîtrise sur des balles lentes

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : FRAPPE COURTE DECROISEE (exercices duo)

Exercice duo 3

- Le Joueur A distribue la balle en croisé rentrant
- Le joueur B exécute une frappe courte décroisée, puis distribue la balle en croisé rentrant après son deuxième rebond, pour que le joueur A exécute sa frappe courte décroisée, etc...

Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Régularité dans le pourcentage de réussite

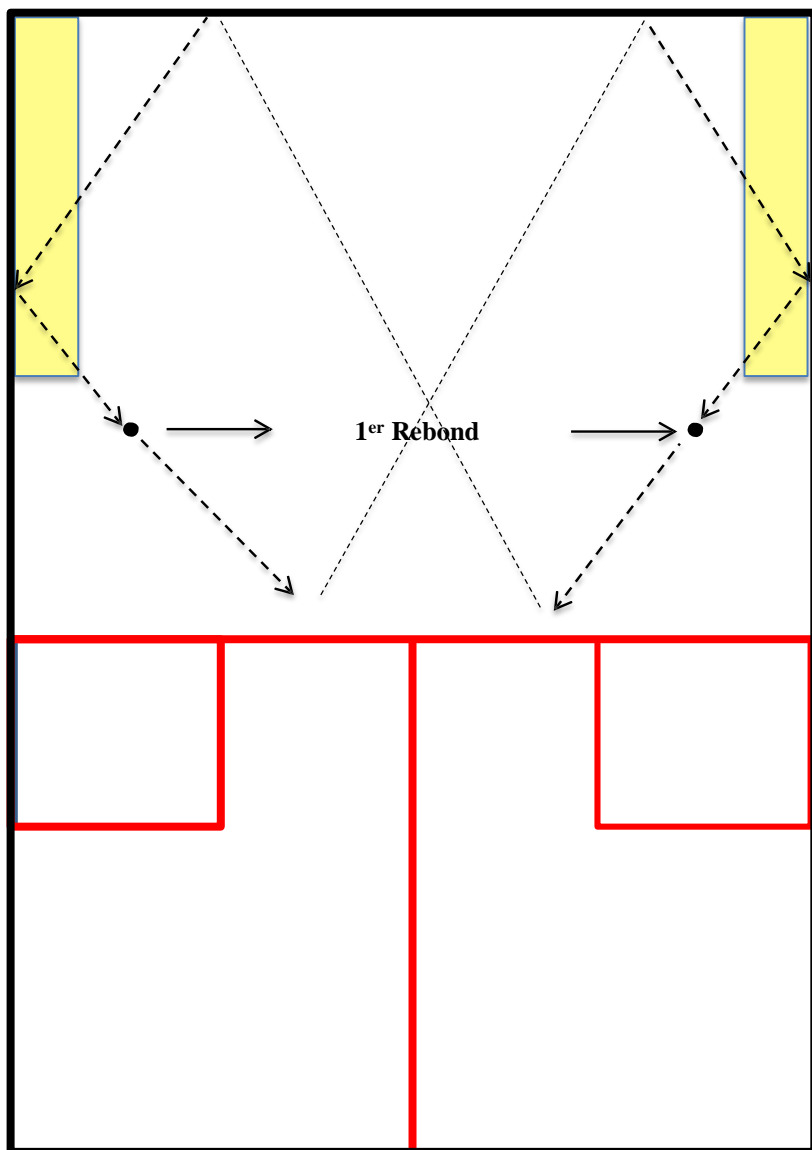
Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Evolutions :

- Les joueurs passent à une distribution plus tendue lorsqu'ils maîtrisent la technique sur des balles lentes

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : FRAPPE COURTE CROISEE (exercice solo)

Exercice solo 3

- Le Joueur, proche du T, enchaîne des balles croisées CD et RV en cherchant toujours le même angle de façon à se qu'il n'ait pas à se déplacer
- Cet exercice est un éducatif qui prépare à la frappe courte croisée et permet de trouver les bons repères pour trouver l'angle à chaque frappe

Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Enchaîner le plus de frappes d'affilée

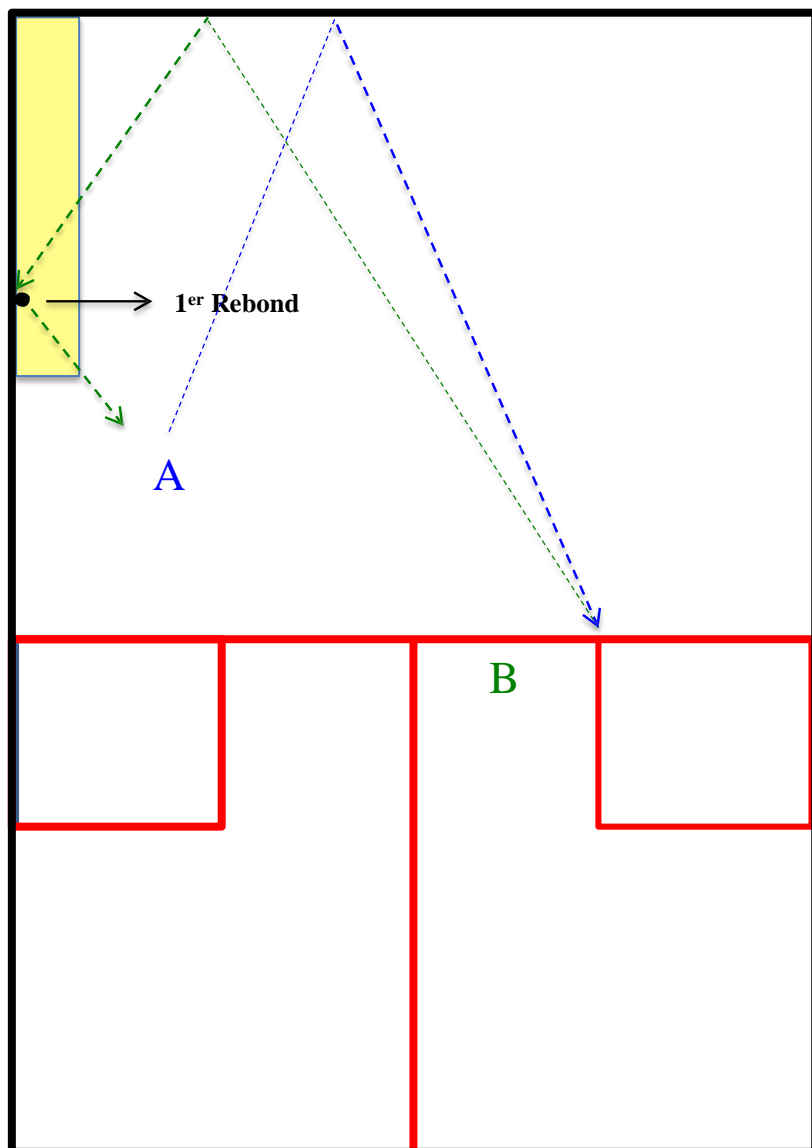
Consignes techniques :

- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé

Evolutions :

- Lorsque l'exercice est maîtrisé, le joueur se lève les balles en RV qu'il rabat en frappe courte croisée CD en cherchant le nick. Puis il inverse pour se lever les balles en CD qu'il rabat en frappe courte croisée RV.

Objectif mental : Endurance à la concentration



THEME : FRAPPE COURTE CROISEE NICK (exercice duo)

Exercice duo 4

- Le Joueur A distribue la balle en croisé à mi-court
- Le joueur B exécute des frappes courtes croisées nick (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

Objectifs techniques :

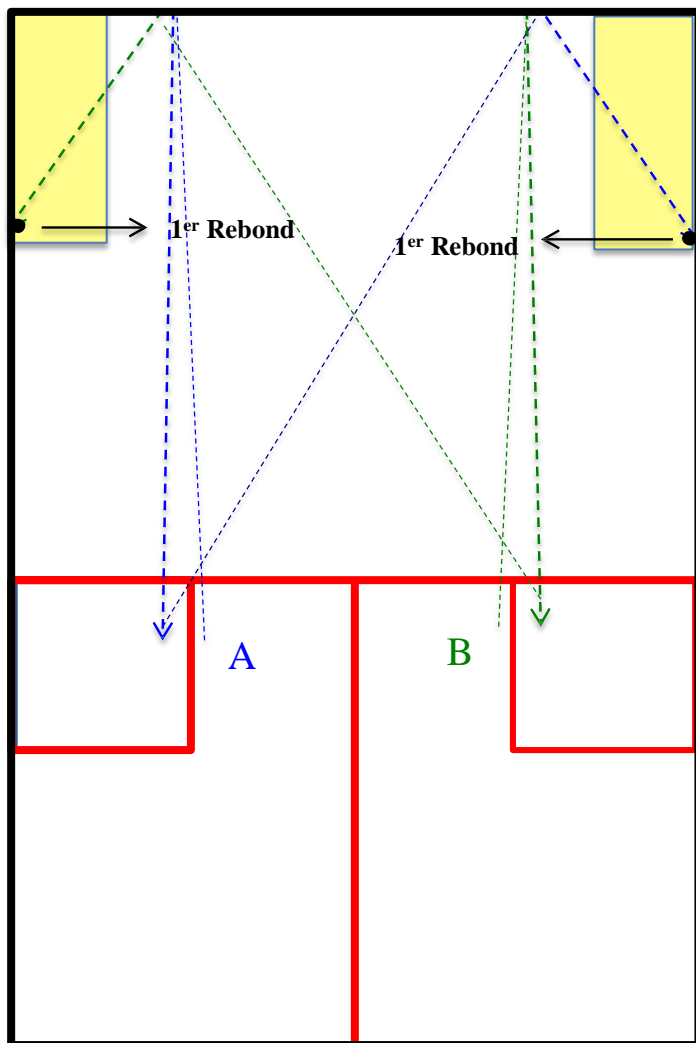
- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Régularité dans le pourcentage de réussite

Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : FRAPPE COURTE CROISEE NICK (exercice duo)

Exercice duo 4

- Le joueur A s'envoie une balle parallèle proche du T, en cloche à mi-court, puis réalise une frappe courte croisée en cherchant le nick
- Le joueur B attend que la balle arrive à son niveau, puis s'envoie une balle parallèle proche du T, en cloche à mi-court, puis réalise une frappe courte croisée en cherchant le nick

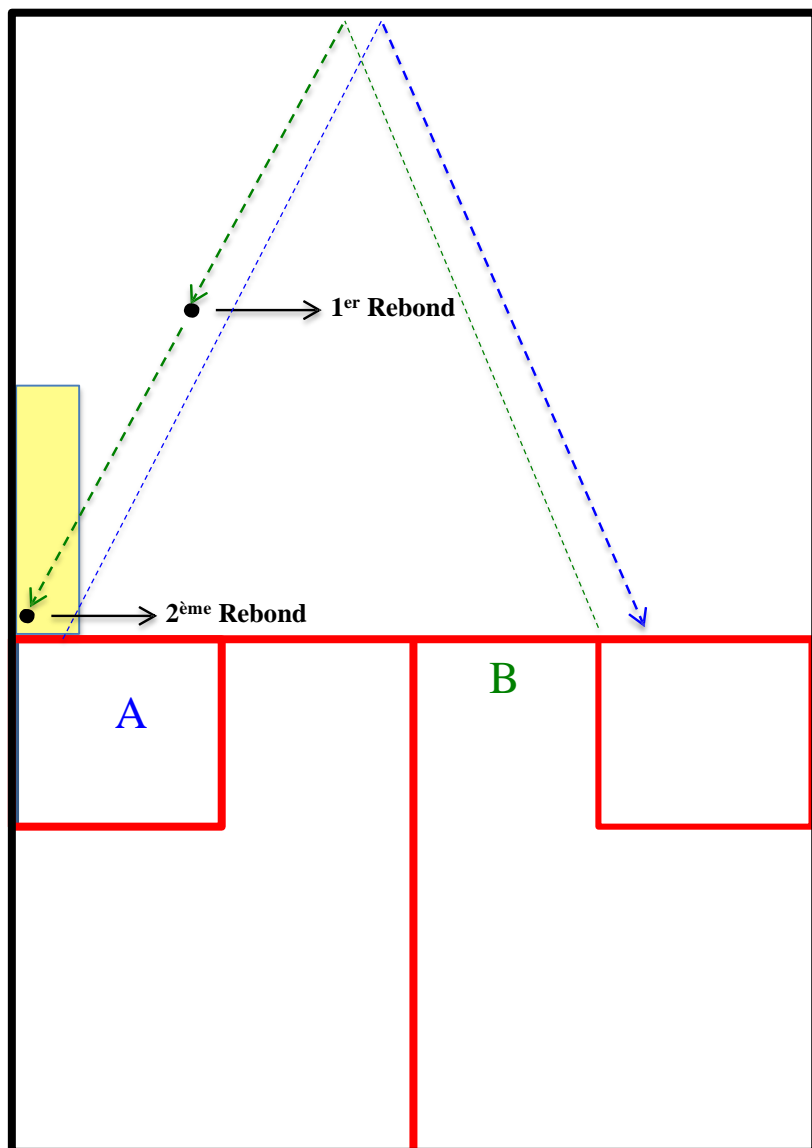
Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant

Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé, avec l'alignement des épaules en direction de la cible visée
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact
- Ne pas tourner les épaules pendant la descente du geste

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : FRAPPE COURTE CROISEE (exercice duo)

Exercice duo 5

- Le Joueur A distribue la balle en croisé à mi-court
 - Le joueur B exécute des frappes courtes croisées en cherchant un second rebond avant le mur latéral.
- (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

Objectifs techniques :

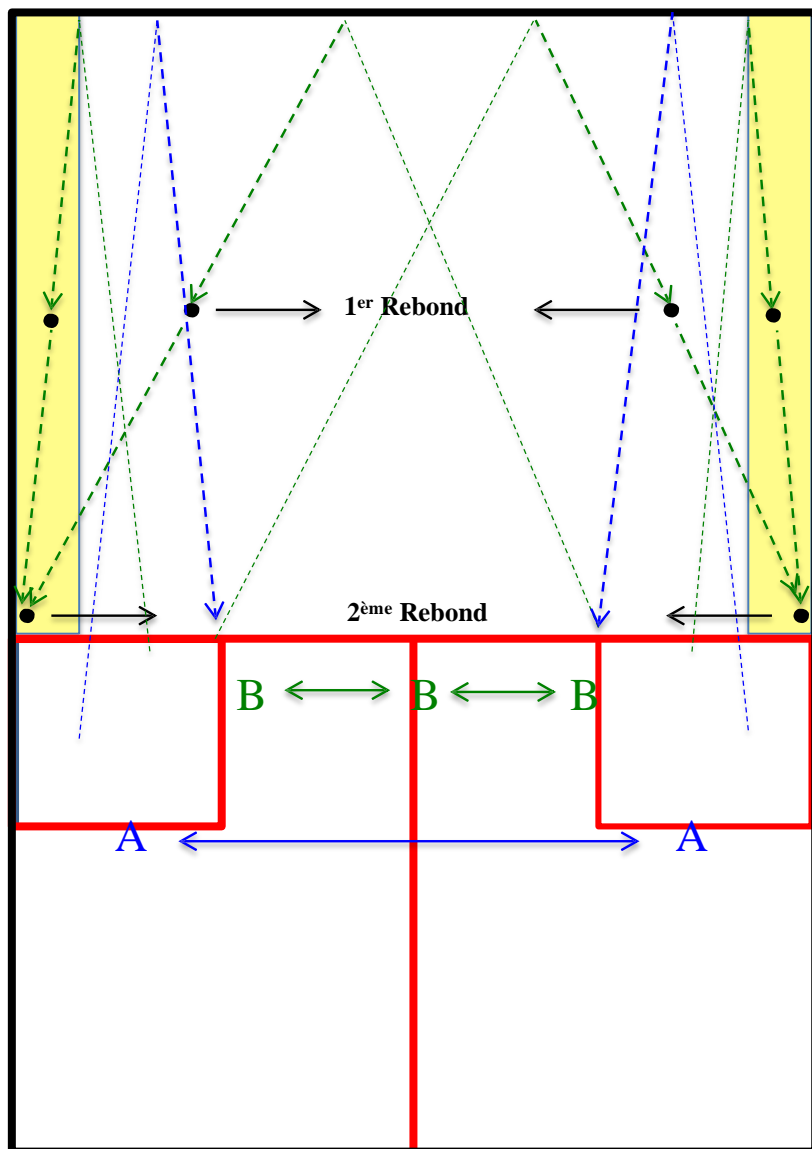
- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Régularité dans le pourcentage de réussite

Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : FRAPPES COURTES (exercice duo)

Exercice duo 5

- Le Joueur A distribue 2 balles en parallèle CD à mi-court, puis 2 balles en parallèle RV à mi-court
 - Le joueur B exécute une frappe courte parallèle sur la première balle, puis une frappe courte croisée sortante sur la seconde balle, tantôt en CD, tantôt en RV.
- (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

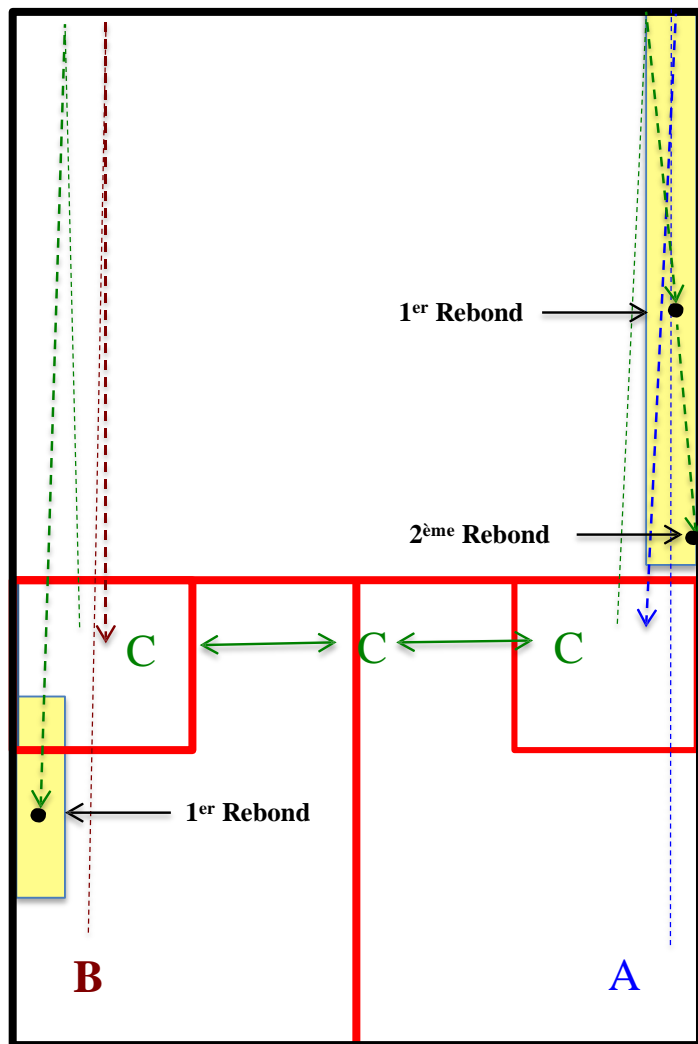
Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Etre capable d'enchaîner 2 trajectoires de frappes courtes différentes et d'enchaîner frappes en CD et frappes en RV

Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Objectif mental : Endurance à la concentration



THEME : FRAPPE COURTE PARALLELE (exercices trio)

Exercice trio 1

- Le joueur A distribue une balle parallèle à mi-court
- Le joueur B distribue une balle parallèle à mi-court
- Le joueur C exécute une frappe courte en CD et une frappe parallèle en RV. (Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement en pas chassé en enchaînant droite et gauche
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre

Consignes techniques :

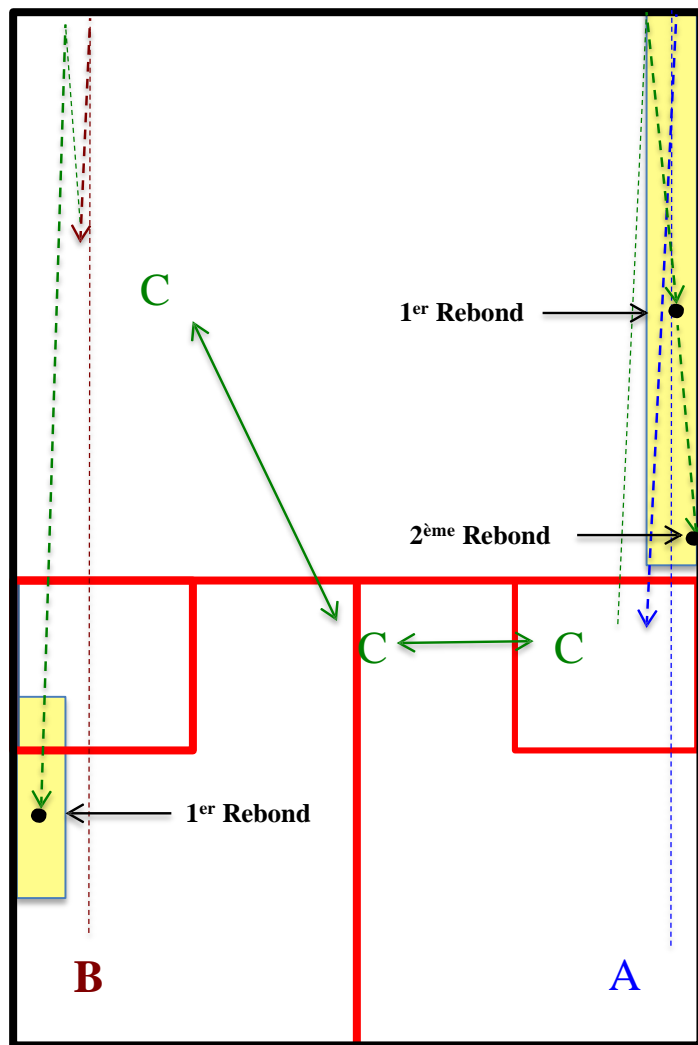
- Se déplacer en un pas chassé
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Avoir un guidage descendant pour la frappe courte et un guidage horizontal pour la frappe longue

Objectif physique : Endurance aérobie

Evolutions :

- On peut demander au joueur C de jouer une volée parallèle en RV (la distribution devra cependant être plus profonde)
- L'exercice peut être aussi travaillé en demandant de réaliser un lob RV
- Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle

Note: L'exercice est à faire à temps égal avec frappe courte du côté RV



THEME : FRAPPE COURTE PARALLELE (exercices trio)

Exercice trio 2

- Le joueur A distribue une balle parallèle à mi-court
- Le joueur B distribue une balle parallèle vers l'avant
- Le joueur C exécute une frappe courte en CD et une frappe parallèle de l'avant en RV. (Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement sur la petite diagonale avant
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre
- Maîtriser un remplacement rapide suivi d'une frappe courte

Consignes techniques :

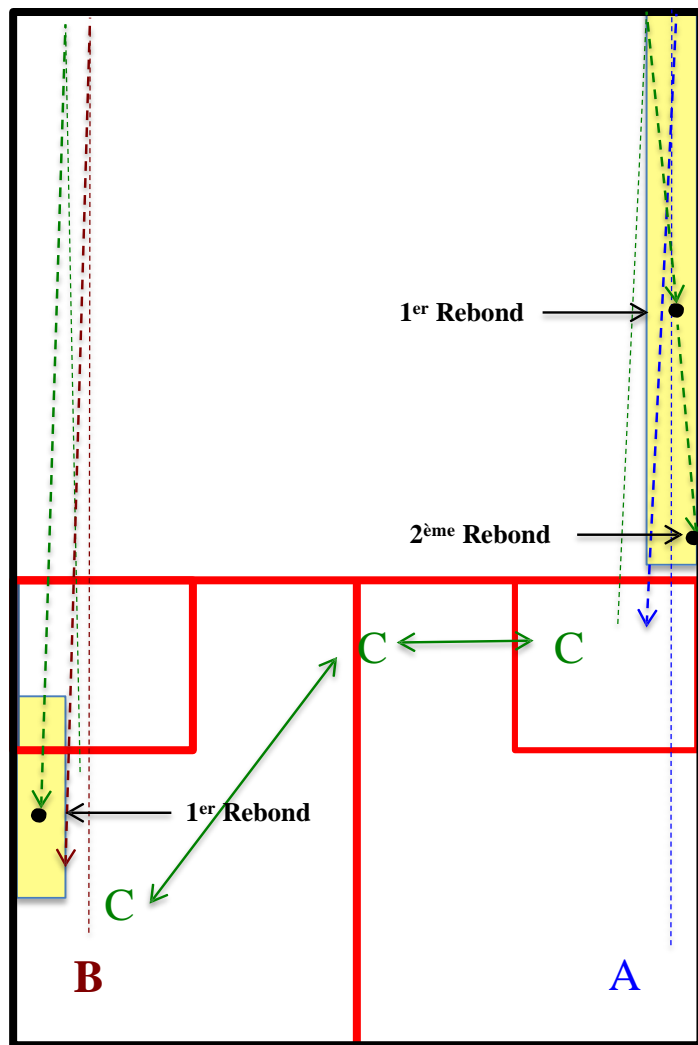
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Avoir un guidage descendant pour la frappe courte et un guidage horizontal pour la frappe longue

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence des distributions

Evolutions :

- L'exercice peut être aussi travaillé en demandant de réaliser un lob RV
- Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle

Note: L'exercice est à faire à temps égal sur l'autre diagonale



THEME : FRAPPE COURTE PARALLELE (exercices trio)

Exercice trio 3

- Le joueur A distribue à de l'avant une balle parallèle à mi-court
- Le joueur B distribue une balle parallèle vers l'arrière
- Le joueur C exécute une frappe courte en CD et une frappe parallèle de l'arrière en RV. (Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement sur la petite diagonale arrière
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre
- Maîtriser un remplacement rapide suivi d'une frappe courte

Consignes techniques :

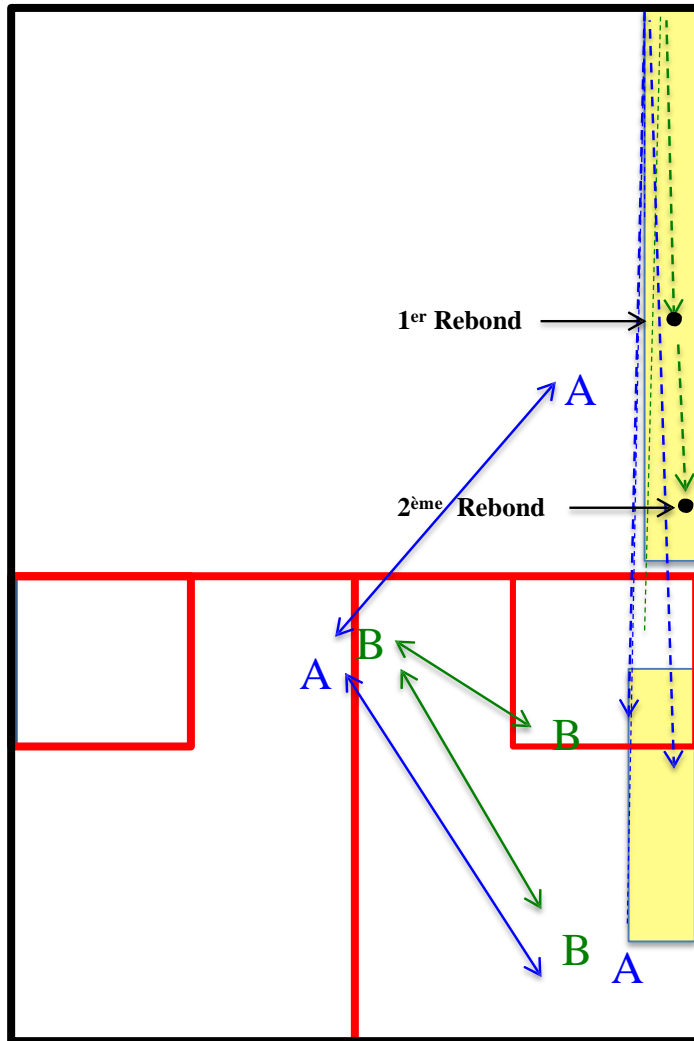
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Avoir un guidage descendant pour la frappe courte et un guidage horizontal pour la frappe longue

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence des distributions

Evolutions :

- L'exercice peut être aussi travaillé en demandant de réaliser un lob RV
- Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle

Note: L'exercice est à faire à temps égal sur l'autre diagonale



THEME : FRAPPE COURTE PARALLELE (jeux à thèmes)

Jeu à thème 1 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en frappe courte dès que l'adversaire rate sa longueur

Objectif technique :

- Maîtrise des déplacements arrières, avants et latéraux
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre

Consignes techniques :

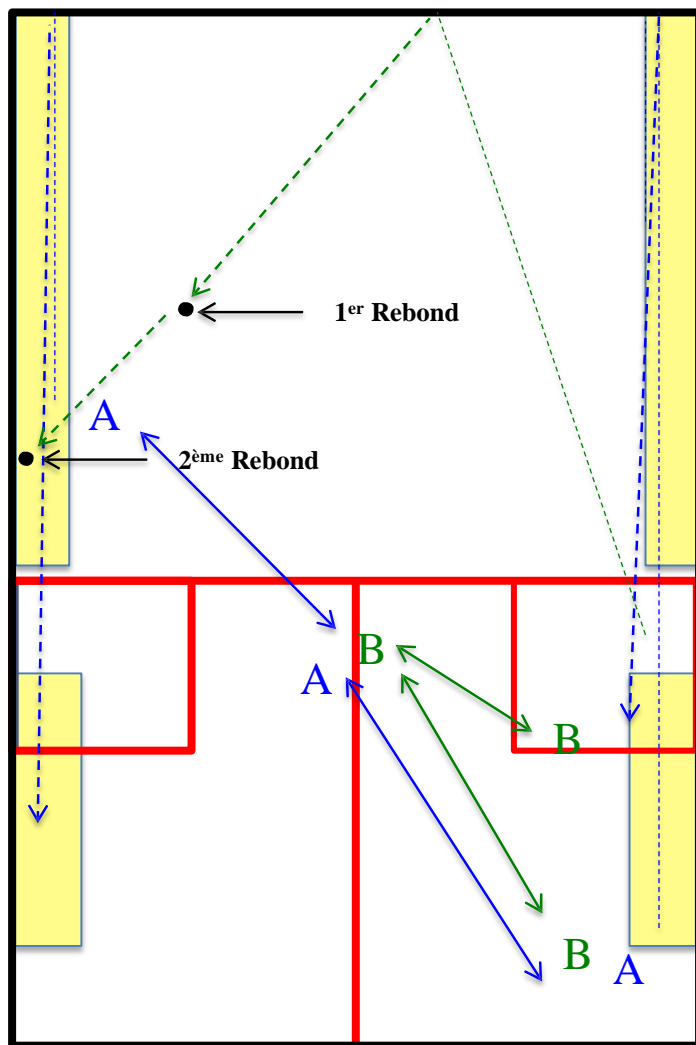
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle
- Avoir une préparation de geste similaire sur la frappe parallèle longue et sur la frappe courte

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la frappe courte

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



**THEME : FRAPPE COURTE CROISEE
(jeux à thèmes)**

Jeu à thème 2 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en frappe courte croisée dès que l'adversaire rate sa longueur.
- Lorsqu'une frappe courte croisée est réalisée l'adversaire relance en parallèle longue de l'autre côté

Objectif technique :

- Maîtrise des déplacements arrières, avant et latéraux
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre

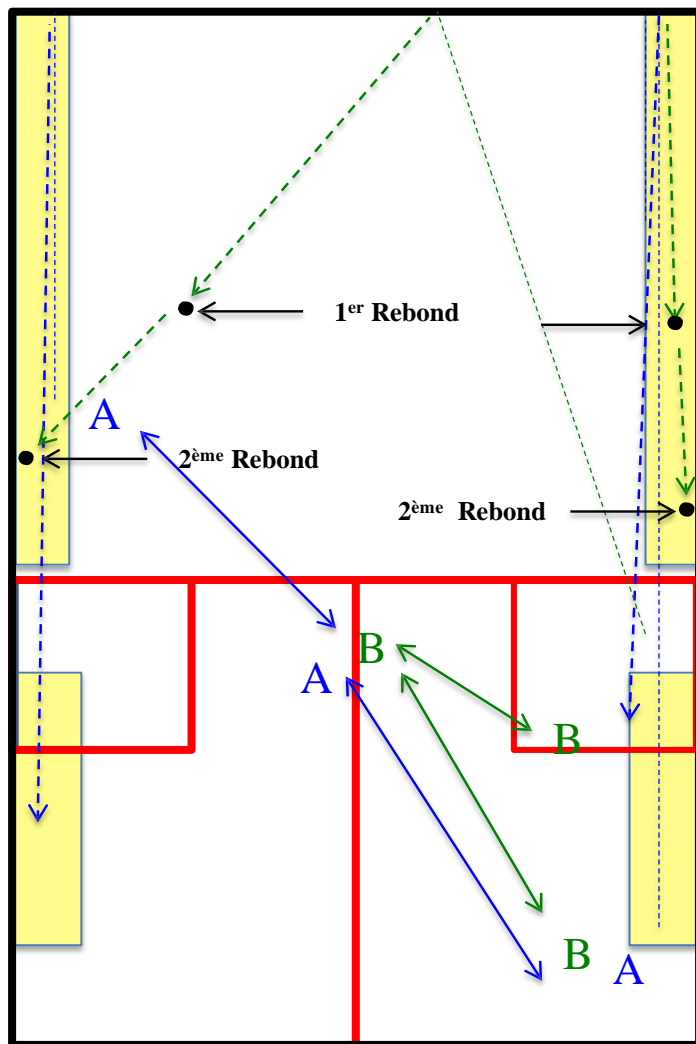
Consignes techniques :

- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle
- Avoir une préparation de geste similaire sur la frappe parallèle longue et sur la frappe courte

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la frappe courte

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie



THEME : FRAPPES COURTES (jeux à thèmes)

Jeu à thème 3 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en frappe courte au choix parallèle ou croisée dès que l'adversaire rate sa longueur.
- Lorsqu'une frappe courte croisée est réalisée l'adversaire relance en parallèle longue de l'autre côté

Objectif technique :

- Maîtrise des déplacements arrières, avant et latéraux
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre

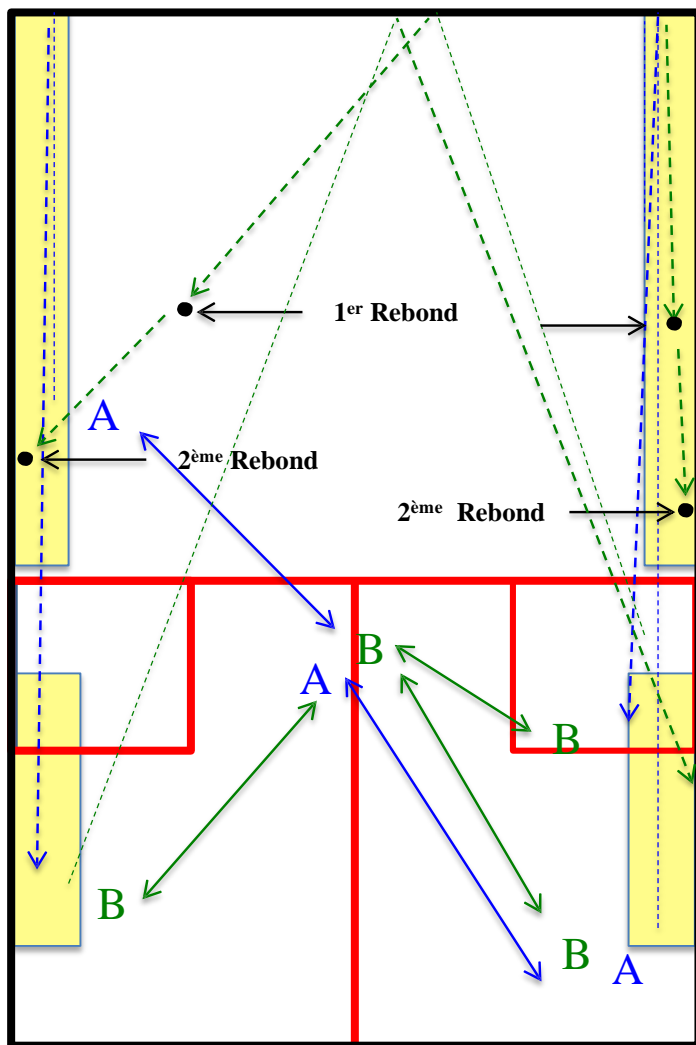
Consignes techniques :

- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle
- Avoir une préparation de geste similaire sur la frappe parallèle longue et sur les 2 frappes courtes

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la frappe courte

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie



THEME : FRAPPES COURTES (jeux à thèmes)

Jeux à thème 4 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle ou en croisé en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en frappe courte au choix parallèle ou croisée dès que l'adversaire rate sa longueur.
- Lorsqu'une frappe courte croisée est réalisée l'adversaire relance en parallèle long ou en croisé long

Objectif technique :

- Maîtrise des déplacements arrière, avant et latéraux
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre

Consignes techniques :

- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle
- Avoir une préparation de geste similaire sur la frappe parallèle long et sur les 2 frappes courtes

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la frappe courte

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie

LES VOLEES COURTES

Les techniques de la volée amortie et de la volée frappe courte sont relativement similaires dans leur aspect mécanique, la plus grande différence étant la vitesse du tamis lors de son contact avec la balle.

On peut imaginer un laser avec 3 points d'ancrage :

- le premier étant l'endroit visé sur le mur frontal,
- le second étant le point d'impact balle-tamis,
- le troisième étant la tête de raquette dans sa phase terminale de préparation.

Ces 3 points doivent être alignés et le trajet du tamis lors du geste de frappe doit suivre cette ligne le plus fidèlement possible. Ce trajet est lent pour les volées amorties, il est rapide pour les volées frappes courtes.

Sur les volées frappes courtes, nous aborderons 4 trajectoires différentes : la volée frappe courte parallèle droite, la volée frappe courte parallèle décroisée nick, la volée frappe courte croisée sortante, et la volée frappe courte croisée nick.

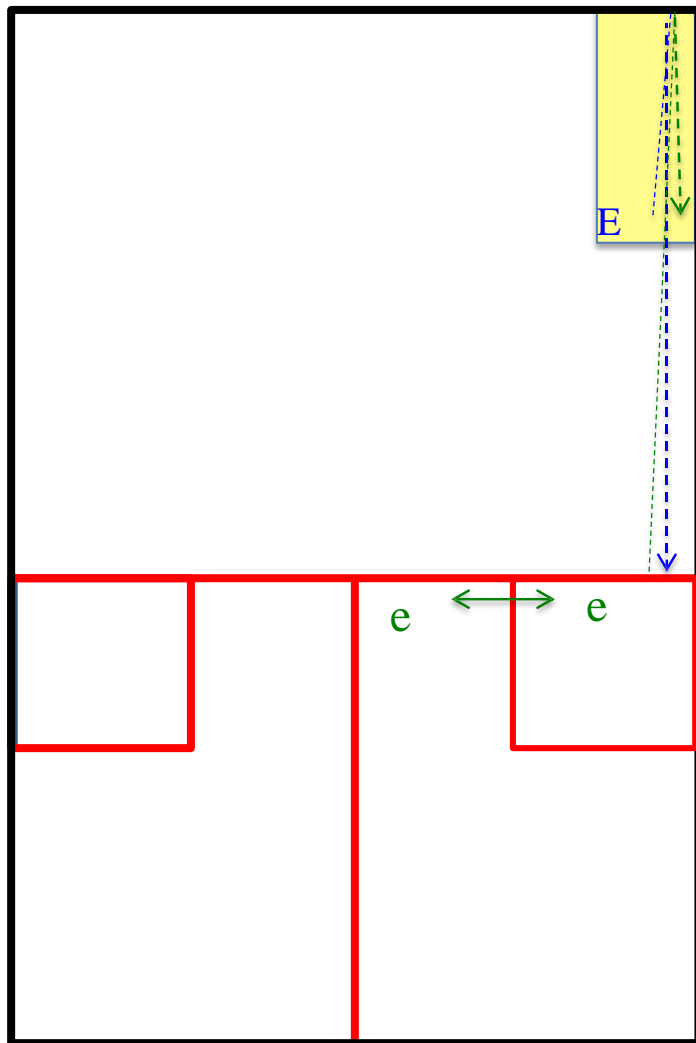
Intérêts :

L'intérêt de la volée amortie ou de la volée frappe courte est d'amener l'adversaire dans la partie avant du court alors qu'il n'a pas fini son remplacement.

Au delà de l'intérêt de la maîtrise technique de ces deux coups, nous rechercherons à créer des automatismes tactiques lors des interceptions à la volée dont l'objectif est d'attaquer l'avant du court en profitant des ouvertures que laissent l'adversaire.

NB : Lors des jeux à thèmes, on demande aux joueurs de jouer en zones 2 et 3 du mur frontal uniquement, afin d'augmenter les possibilités d'interception à la volée.

LA VOLEE AMORTIE



THEME : VOLEE AMORTIE PARALLELE (distribution)

Exercice de distribution 1 :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) doit envoyer une balles qui rebondirait vers le fond du carré de service

Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bas et le haut du corps et entre le bras et le buste
- Augmentation de la vitesse de préparation de la raquette

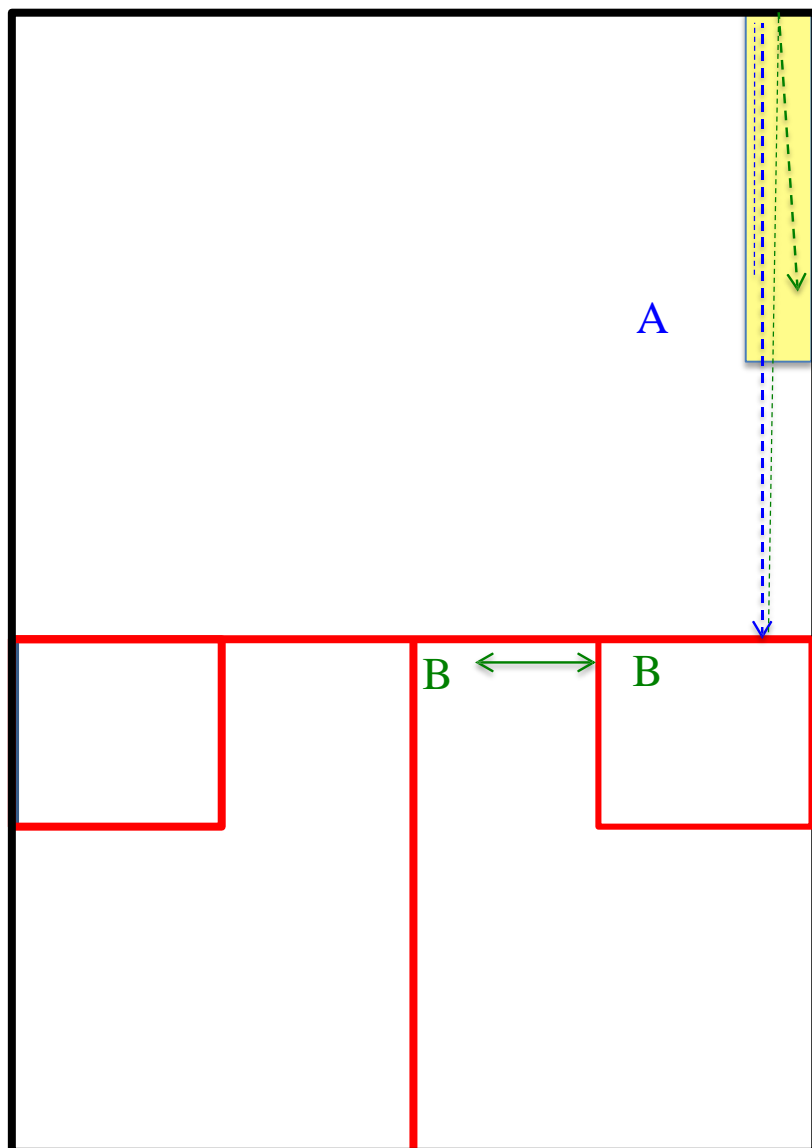
Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Se placer systématiquement en pied inversé, le buste orienté face au mur latéral.
- Finir sa préparation de raquette le plus vite et le plus tôt possible
- Retour au T après avoir frappé la balle

Evolutions :

- Réduire/Augmenter la taille de la cible
- Distribution en cloche / tendue

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE AMORTIE PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 1

- Le Joueur A distribue la balle en parallèle, de l'avant du court
- Le joueur B exécute des volées amorties parallèles (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise des dissociations entre le bassin, le tronc et le bras
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Régularité dans le pourcentage de réussite

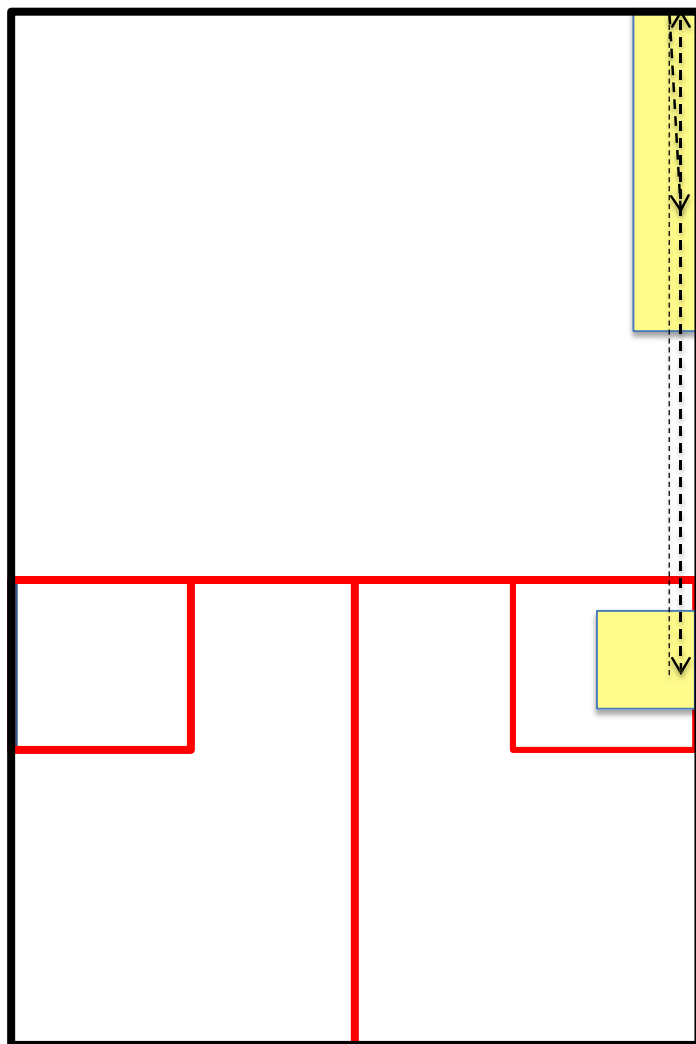
Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Evolutions :

- Réduire la largeur et la longueur de la cible
- Le distributeur passe à une distribution plus tendue lorsque le frappeur maîtrise la technique sur des balles lentes

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE AMORTIE PARALLELE (exercices solo)

Exercice solo :

- Le joueur enchaîne 3 balles en volées, puis joue une volée amortie sur la 3^{ème} volée

Objectifs techniques :

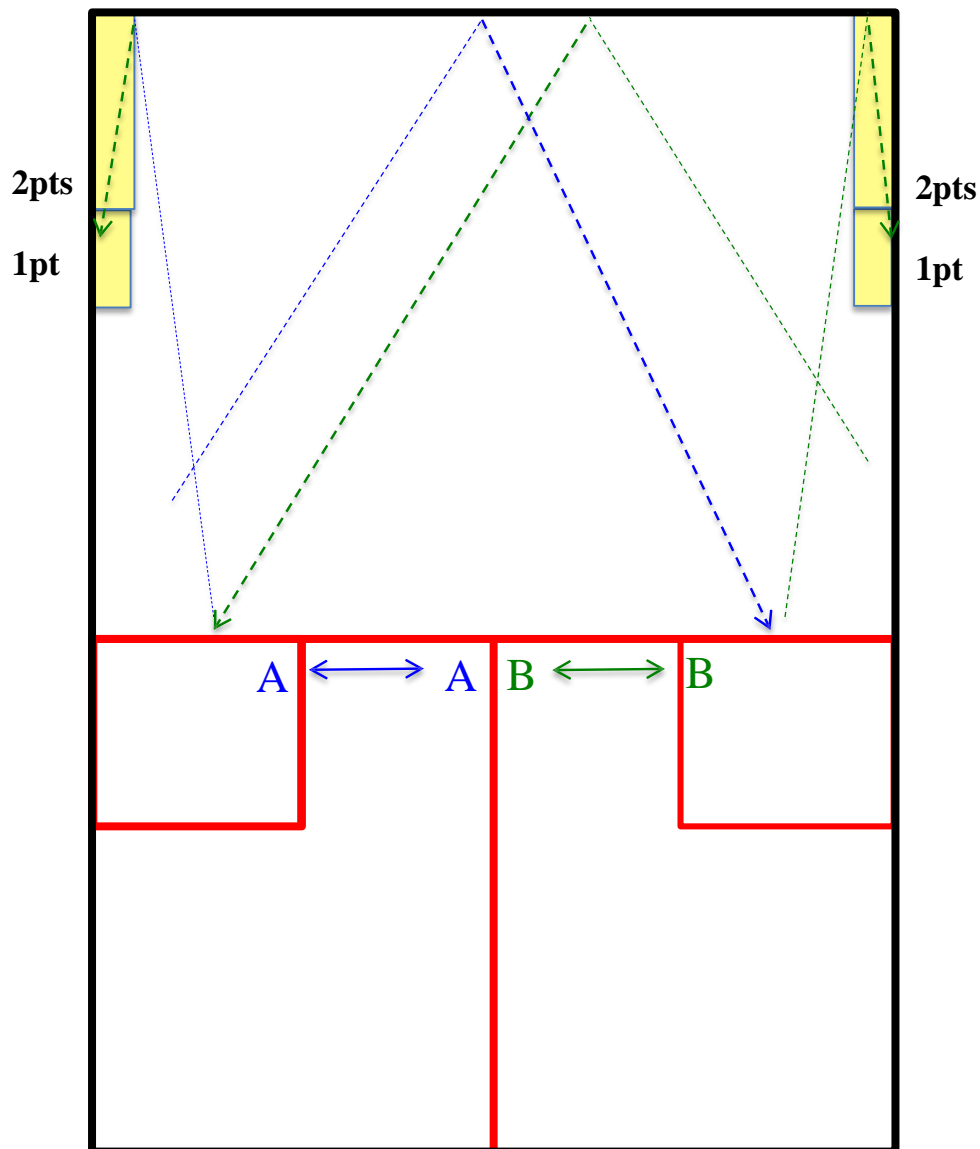
- Maîtrise de 2 vitesses de geste différentes
- Maîtrise de 2 guidages de balle différents, l'un horizontal, l'autre descendant

Consignes techniques :

- Préparation de tamis précoce pour les volées frappées avec un guidage et une fin de geste horizontal
- Préparation de tamis (ouvert) plus haut que le futur impact avec la balle pour les volées amorties avec un guidage et une fin de geste descendants
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLÉE AMORTIE PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 2 : (volée amortie sur croisé)

- Le joueur A envoie un croisé à hauteur de volée
 - Le joueur B réalise une volée amortie parallèle puis envoie un croisé sur sa propre balle à hauteur de volée
- Le joueur A réalise une volée amortie parallèle puis envoie un croisé sur sa propre balle à hauteur de volée...
- Lorsqu'un joueur atteint un total de 15 points, les joueurs changent de côté

Objectif technique :

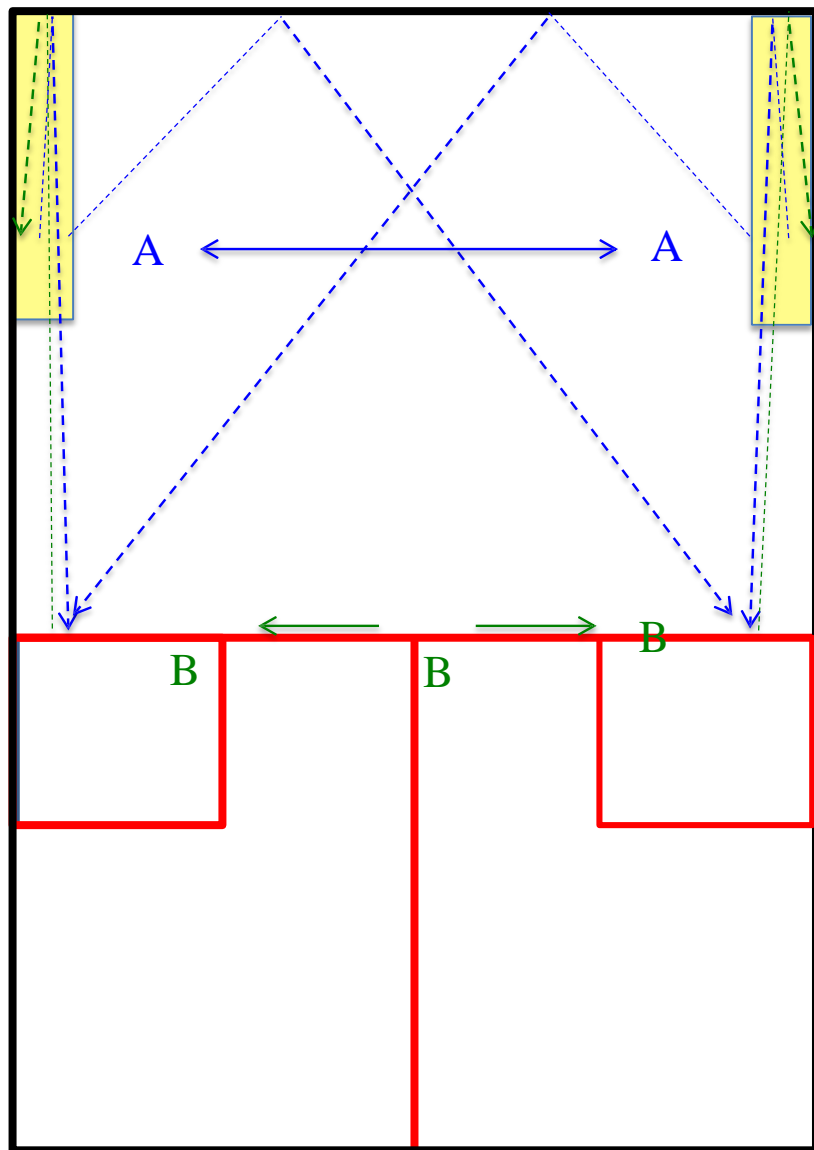
- Maîtrise des dissociations entre le bassin, le tronc et le bras
- Maîtrise du bras lent et du guidage descendant (en diagonale de haut vers le bas)

Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé, buste orienté face au mur latéral
- Finir sa préparation de raquette le plus vite et le plus tôt possible
- Garder le tamis ouvert pendant toute la phase de guidage

Objectif mental : Endurance à la concentration

Evolutions : Envoyer des balles plus frappées



THEME : VOLEE AMORTIE PARALLELE
(exercices duo)

Exercice duo 3 : (volée amortie sur parallèle et croisé)

- Joueur A joue 3 parallèles CD, puis un croisé CD, puis 3 parallèles RV, puis un croisé RV
- joueur B joue des volées amorties parallèles, (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 frappes)

Objectif technique :

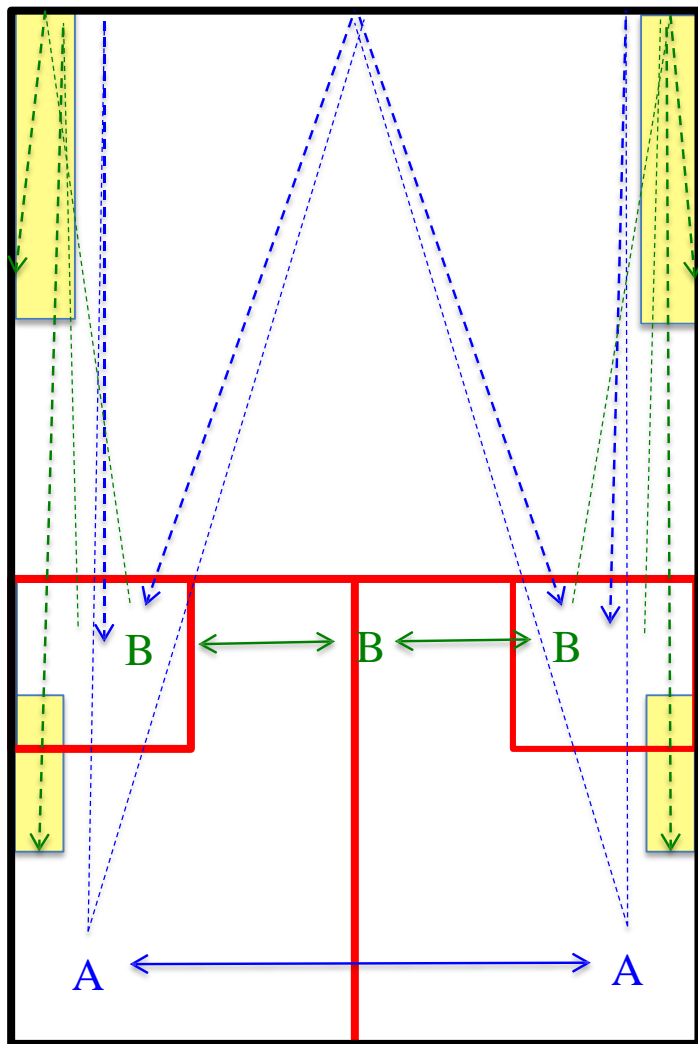
- Maîtrise de la volée amortie aussi bien sur une trajectoire parallèle que croisée
- Maîtrise du bras lent
- Maîtrise d'un geste descendant (en diagonale de haut vers le bas)

Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle
- Garder le tamis ouvert pendant toute la phase de guidage

Evolutions :

- Réduire la largeur et la longueur de la cible
- Envoyer des balles plus frappées



THEME : VOLEE AMORTIE PARALLLE (exercices duo)

Exercice duo 4

- Joueur A distribue la balle de l'arrière alternativement en parallèle et en croisé
 - le joueur B exécute des volées parallèles sur les trajectoires parallèles et des volées amorties sur les trajectoires croisées
- (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

Objectifs techniques :

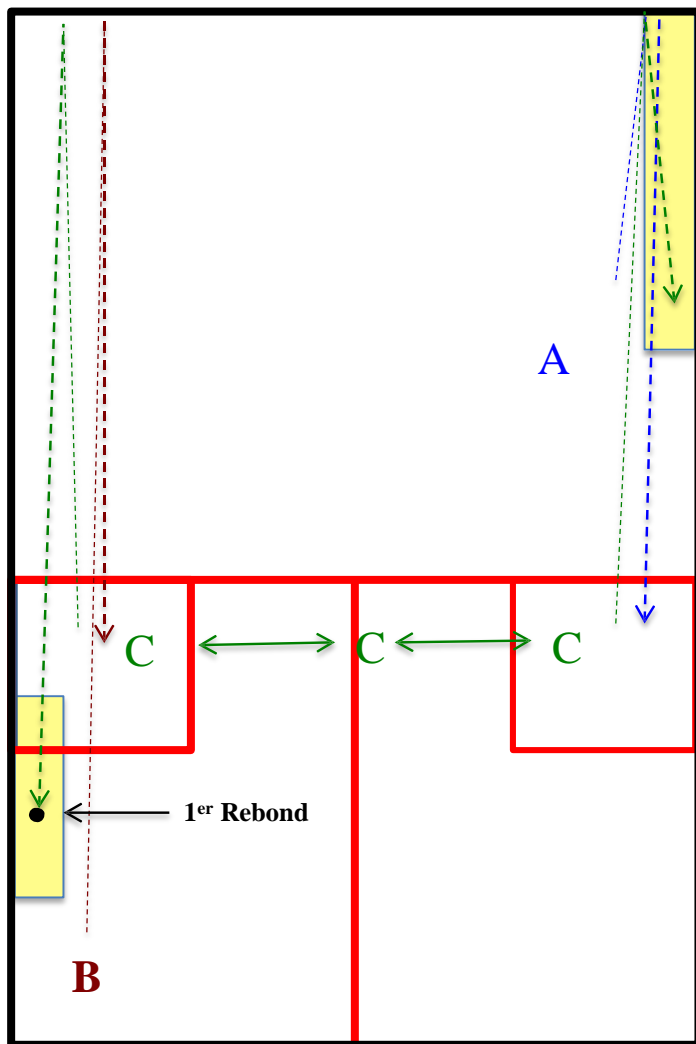
- Maîtrise du déplacement en pas chassé en enchaînant droite et gauche.
- Maîtrise de 2 vitesses de geste différentes

Consignes techniques :

- Se déplacer en un pas chassé
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste le plus tôt possible

Objectif cognitif : Prise d'information précoce sur la vitesse, la largeur et la hauteur de la balle

Evolution : Lorsque l'exercice est maîtrisé, le distributeur joue en parallèle ou en croisé quand il le désire



THEME : VOLEE AMORTIE PARALLLE (exercices trio)

Exercice trio 1

- Le joueur A, de l'avant, distribue une balle parallèle
- Le joueur B, de l'arrière, distribue une balle parallèle
- Le joueur C exécute une volée amortie en CD et une volée parallèle longue en RV.

(Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement en pas chassé en enchaînant droite et gauche
- Maîtriser le changement de technique de geste et de vitesse de geste d'un coup à l'autre

Consignes techniques :

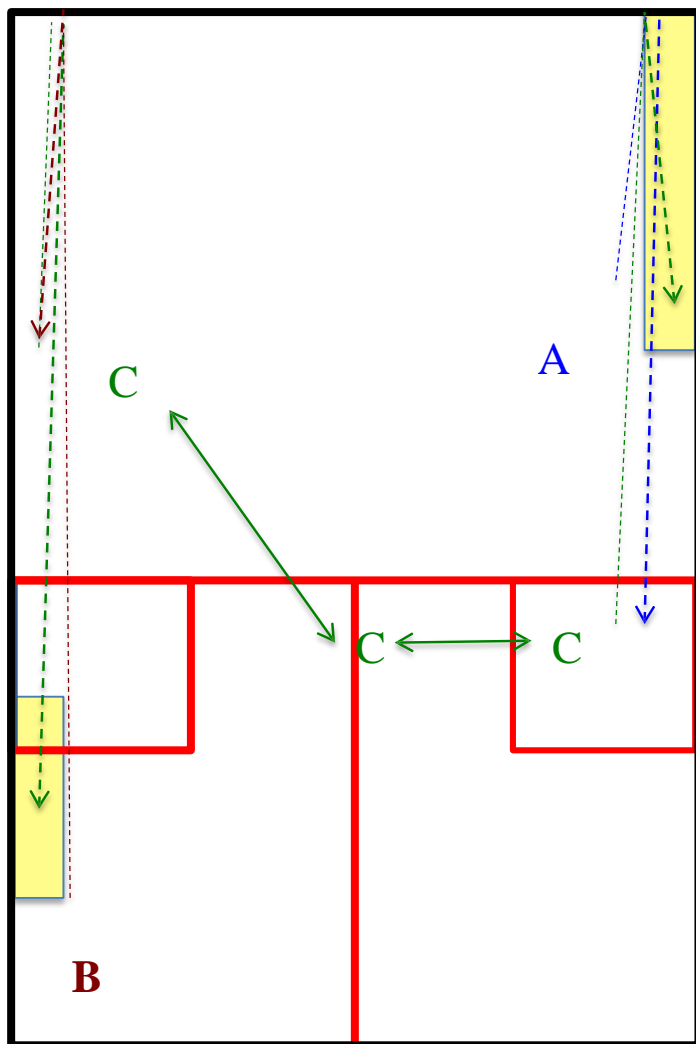
- Se déplacer en un pas chassé
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Avoir un guidage lent et descendant pour la volée frappe courte et un guidage horizontal pour la volée frappe longue

Objectif physique : Endurance aérobie

Evolutions :

- Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle

Note: L'exercice est à faire à temps égal avec volée amortie du côté RV



THEME : VOLEE AMORTIE PARALLLE (exercices trio)

Exercice trio 2

- Le joueur A, de l'avant, distribue une balle parallèle
- Le joueur B, de l'arrière, distribue une balle parallèle courte
- Le joueur C exécute une volée amortie en CD et une parallèle longue en RV.

(Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement sur la petite diagonale avant
- Maîtriser le changement de technique de geste et de vitesse de geste d'un coup à l'autre

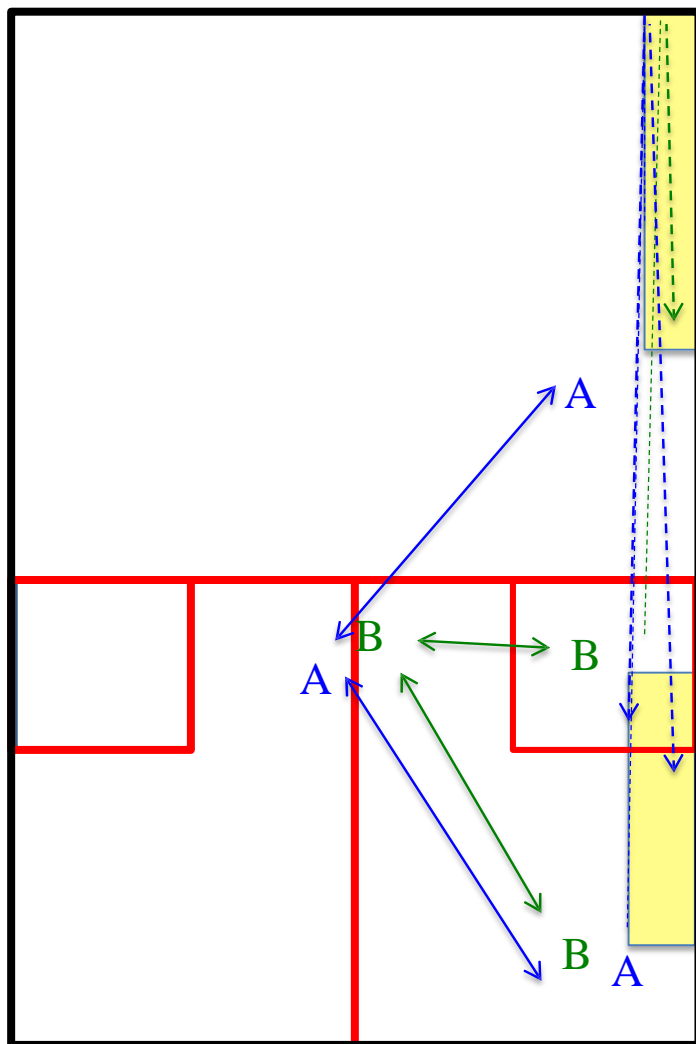
Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé
- Avoir un guidage lent et descendant pour la volée frappe courte et un guidage horizontal pour la frappe longue de l'avant

Objectif physique : Endurance aérobie

Evolutions : Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle

Note: L'exercice est à faire à temps égal avec volée amorti du côté RV



THEME : VOLEE AMORTIE PARALLELE (jeux à thèmes)

Jeu à thème 1 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en volée amortie dès que l'adversaire rate sa largeur de balle

Objectif technique :

- Maîtrise des déplacements arrières, avant et latéraux
- Maîtriser le changement de vitesse de geste et de technique de geste d'un coup à l'autre

Consignes techniques :

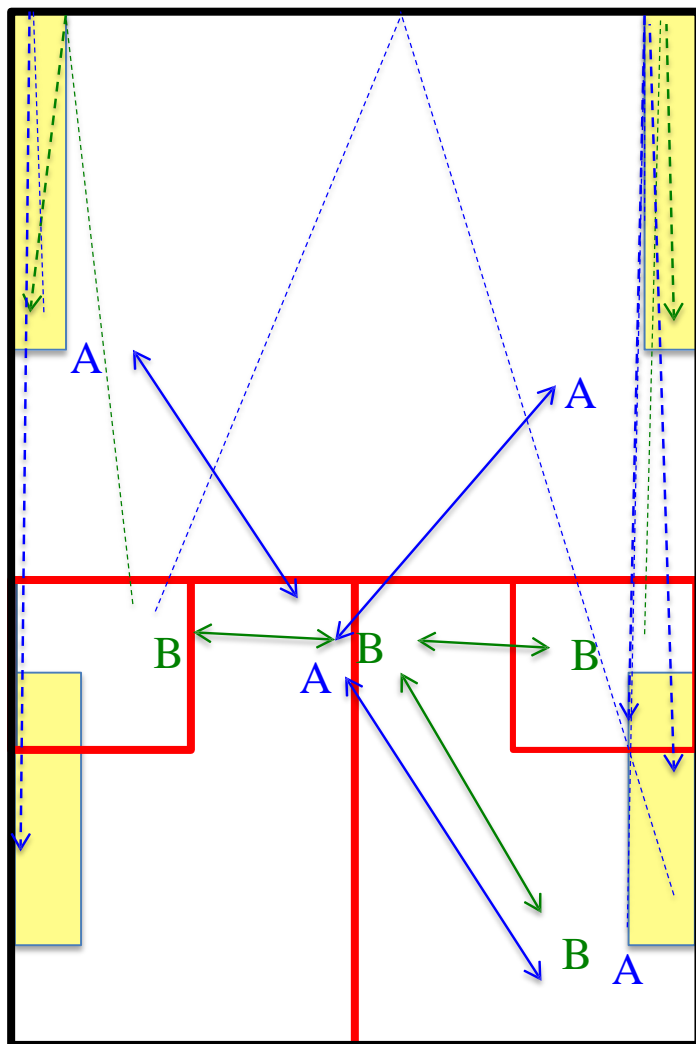
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle
- Avoir une préparation de geste similaire sur la volée frappée et sur la volée frappe amortie

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la volée amortie

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE AMORTIE PARALLELE (jeux à thèmes)

Jeu à thème 2 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle ou en croisé en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en volée amortie dès que l'adversaire rate sa largeur de balle.
- Sur un croisé de l'arrière, le jeu continue en parallèle de l'autre côté

Objectif technique :

- Maîtrise des déplacements arrières, avant et latéraux
- Maîtriser le changement de vitesse de geste et de technique de geste d'un coup à l'autre

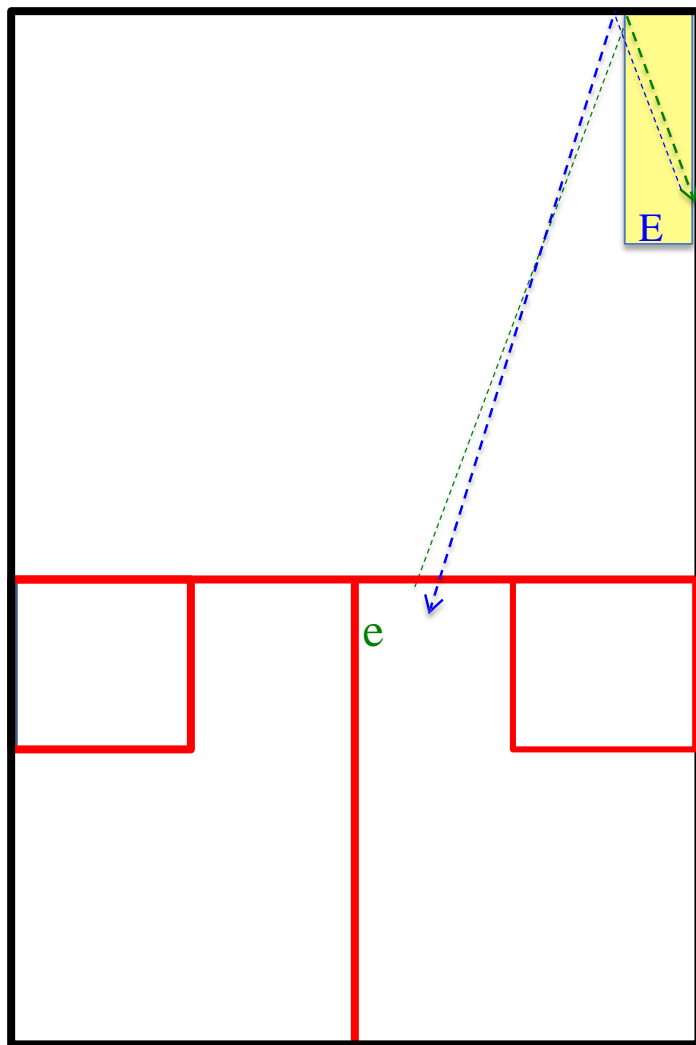
Consignes techniques :

- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle
- Avoir une préparation de geste similaire sur la volée frappée et sur la volée amortie

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la volée amortie

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie / Puissance aérobie



THEME : VOLEE AMORTIE DECROISEE (distribution)

Exercice de distribution 2 :

- L'initiateur distribue en continu la balle vers le T
- L'élève doit s'écarter de la balle pour s'ouvrir l'angle vers le nick

Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bas et le haut du corps et entre le bras et le buste
- Augmentation de la vitesse de préparation de la raquette

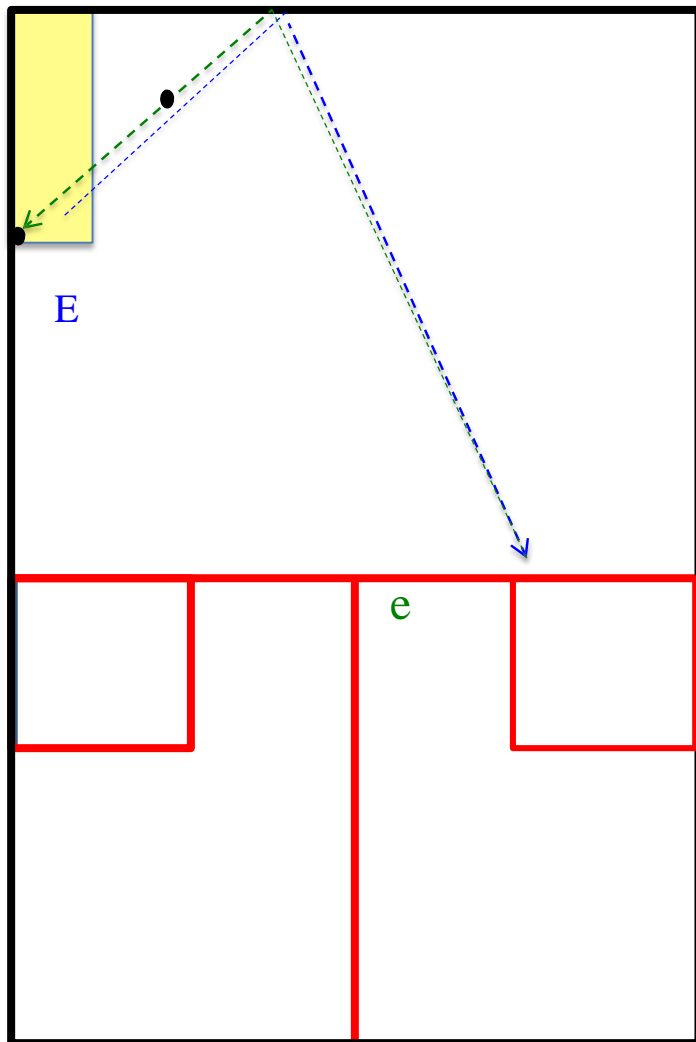
Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Se placer systématiquement en pied inversé, la ligne des épaules alignée vers la cible
- Finir sa préparation de raquette le plus vite et le plus tôt possible

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution en cloque / tendue

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE AMORTIE CROISEE SORTANTE (distribution)

Exercice de distribution 3 et 3 bis :

- L'élève (e) se place sur le T face au mur frontal et revient au T après sa frappe
- L'initiateur (E) distribue en continu

Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Augmentation de la vitesse de préparation de la raquette

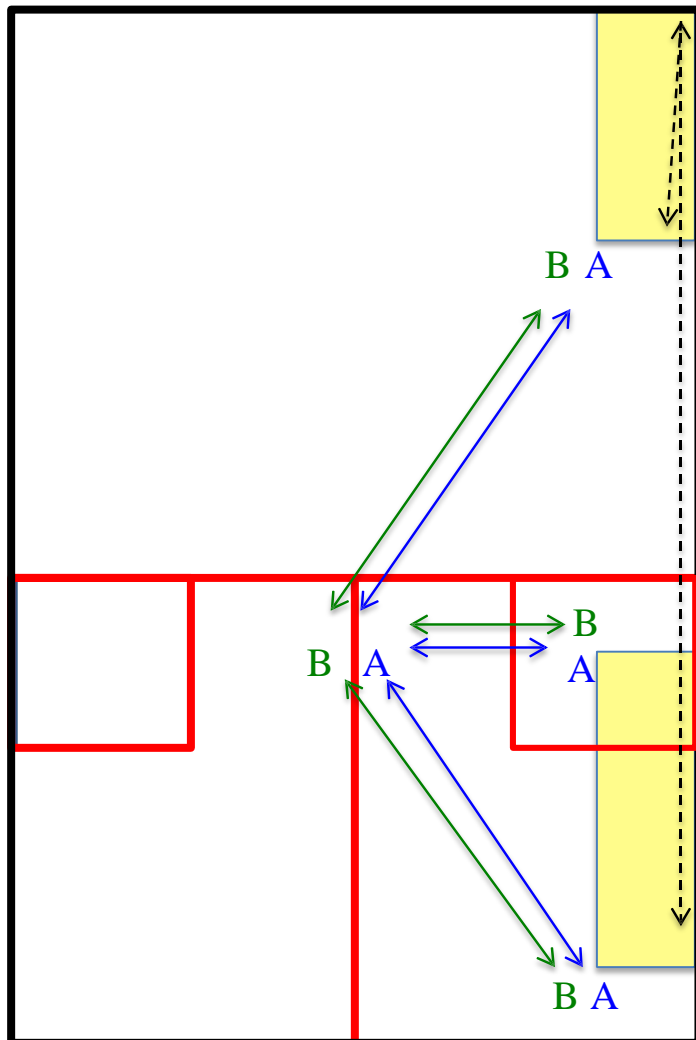
Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Se placer systématiquement en pied inversé, la ligne des épaules alignée vers la cible
- Finir sa préparation de raquette le plus vite et le plus tôt possible

Evolutions :

- Réduire / Augmenter la taille de la cible
- Distribution en cloque / tendue

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE AMORTIE (jeux à thèmes)

Jeu à thème 1:

- Joueurs A et B jouent en parallèle fond de court en zone 2 ou 3, chacun n'ayant le droit de jouer à l'avant qu'en volée amortie
- Jouer en amorti si la balle de l'adversaire manque de largeur

Objectif technique : Précision de balle en parallèle longue et interception à la volée

Consignes techniques :

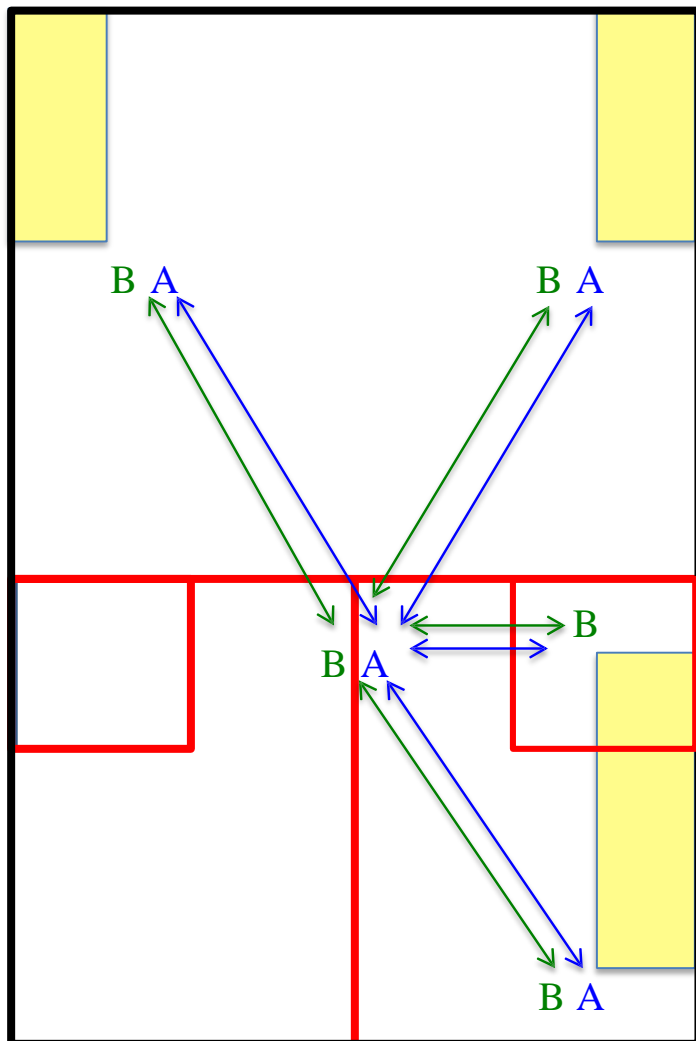
- Se placer et préparer tôt pour se créer l'opportunité d'intercepter à la volée

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière pour créer la rupture de l'échange à l'avant du court

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Puissance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE AMORTIE (jeux à thèmes)

Jeu à thème 2:

- Joueurs A et B jouent en parallèle fond de court en zone 2 ou 3, chacun n'ayant le droit de jouer à l'avant qu'en volée amortie // ou croisée
- Jouer en amorti si la balle de l'adversaire manque de largeur

Objectif technique : Précision de balle en parallèle longue et interception à la volée

Consignes techniques :

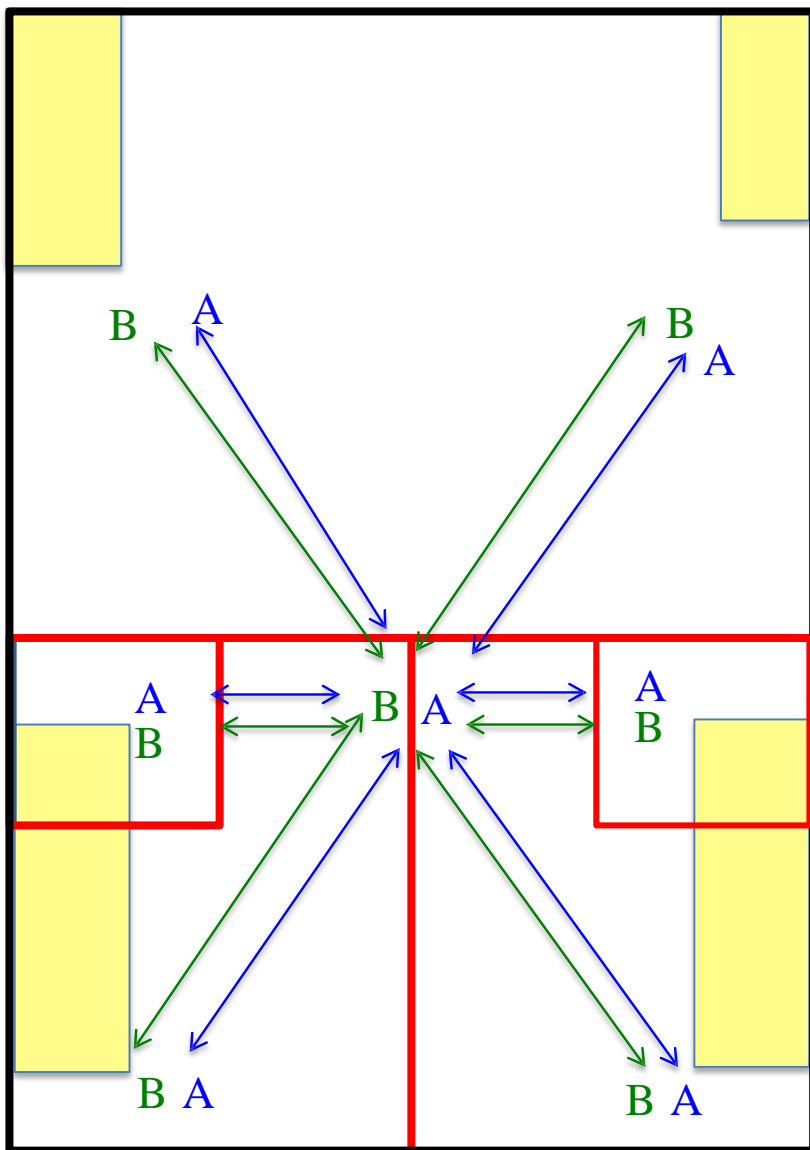
- Se placer et préparer tôt pour se créer l'opportunité d'intercepter à la volée

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière pour créer la rupture de l'échange à l'avant du court

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Puissance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE AMORTIE (jeux à thèmes)

Jeu à thème 3 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle ou en croisé en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en double-mur ou en amorti s'ils interceptent la balle à la volée

Objectif technique : Maîtrise des déplacements arrière, avant et latéraux.

Consignes techniques :

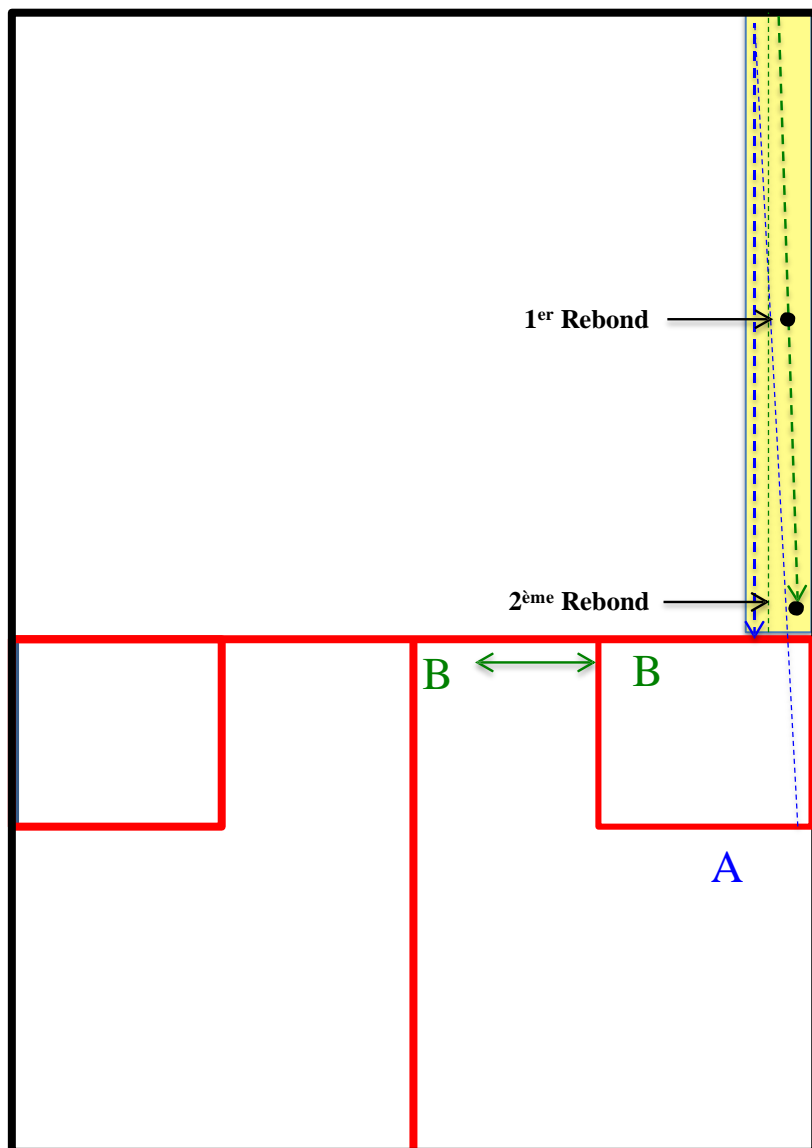
- Avoir une préparation de geste similaire pour tous les coups à la volée

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la balle de volée vers l'avant du court

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence de frappe

LA VOLEE FRAPPE COURTE



THEME : VOLEE FRAPPE COURTE PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 1

- Le Joueur A distribue la balle en parallèle, après son second rebond
- Le joueur B exécute des volées frappes courtes parallèles (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

Objectifs techniques :

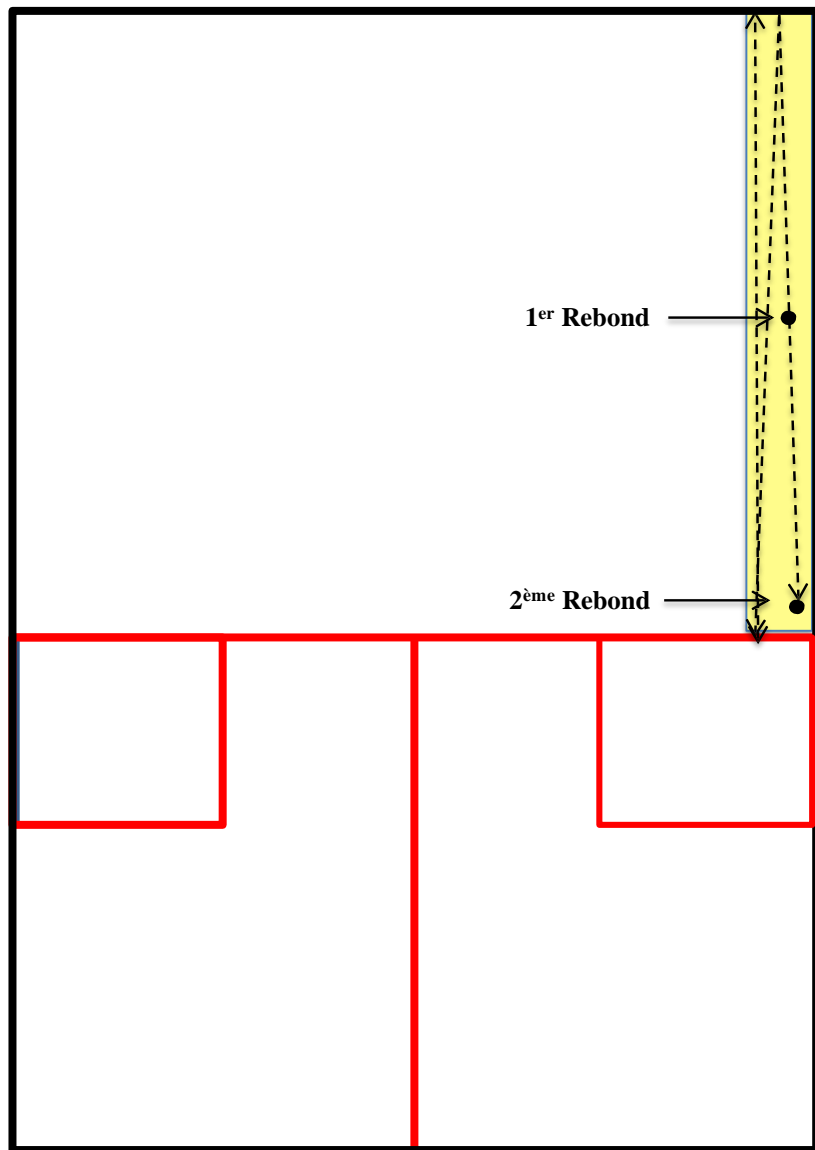
- Maîtrise des dissociations entre le bassin, le tronc et le bras
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Régularité dans le pourcentage de réussite

Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Evolutions : Le distributeur passe à une distribution plus tendue lorsque le frappeur maîtrise la technique sur des balles lentes

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE FRAPPE COURTE PARALLELE (exercices solo)

Exercice solo 1

- Le joueur s'envoie une balle parallèle longue en cloche, puis réalise une frappe courte

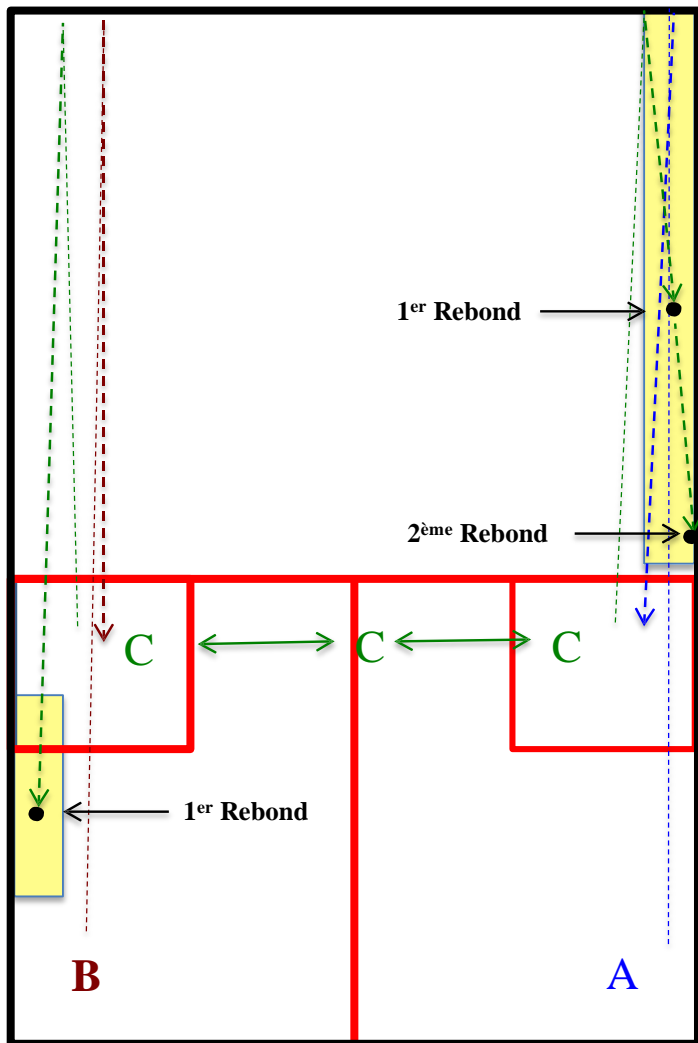
Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant

Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé, avec l'alignement des épaules en direction de la cible visée
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact
- Ne pas tourner les épaules pendant la descente du geste

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE FRAPPE COURTE PARALLELE (exercices trio)

Exercice trio 1

- Le joueur A distribue une balle parallèle en CD
- Le joueur B distribue une balle parallèle en RV
- Le joueur C exécute des volées frappes courtes
(Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement en pas chassé en enchaînant droite et gauche
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre

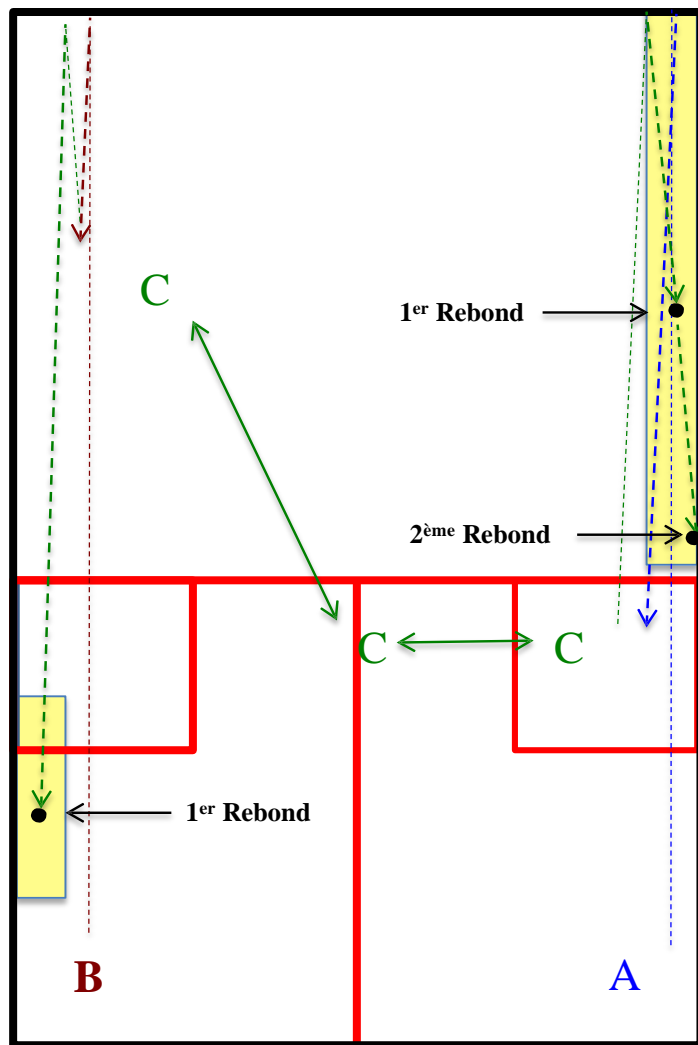
Consignes techniques :

- Se déplacer en un pas chassé
- Se placer systématiquement en pied inversé
- Avoir un guidage descendant pour la frappe courte et un guidage horizontal pour la frappe longue

Objectif physique : Endurance aérobie

Evolutions :

- On peut demander au joueur C de jouer une volée parallèle longue en RV et une volée frappe courte en CD
- Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle



**THEME : VOLEE FRAPPE COURTE PARALLELE
(exercices trio)**

Exercice trio 2

- Le joueur A distribue une balle parallèle
 - Le joueur B distribue une balle parallèle vers l'avant
 - Le joueur C exécute une volée frappe courte en CD et une frappe parallèle de l'avant en RV.
- (Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise du déplacement sur la petite diagonale avant
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre
- Maîtriser un remplacement rapide suivi d'une frappe courte

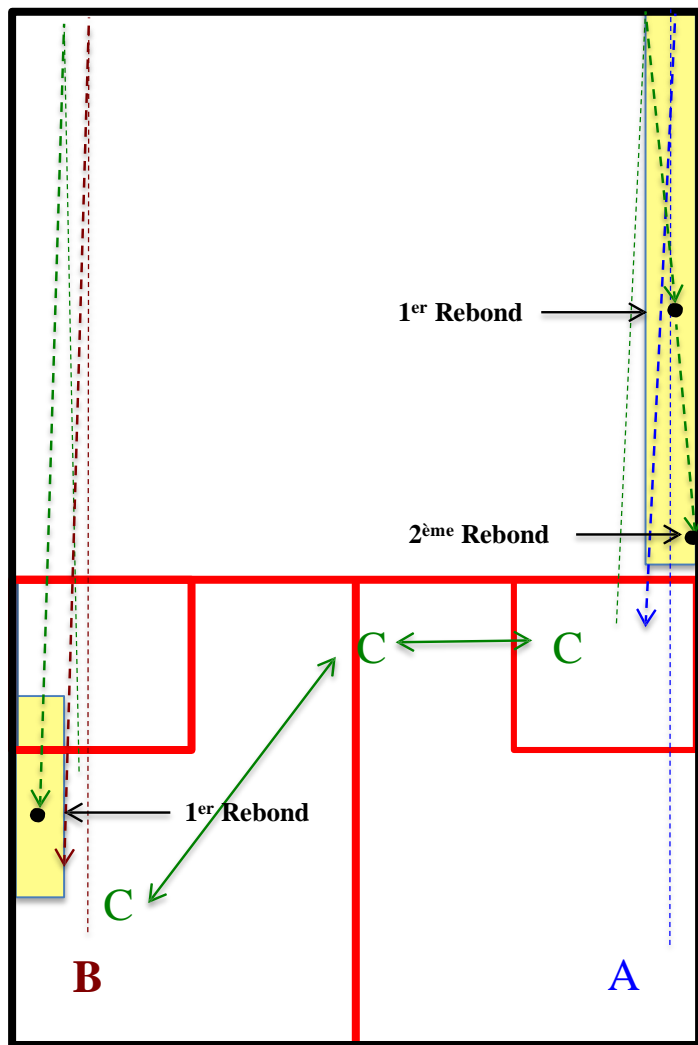
Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé
- Avoir un guidage descendant pour la volée frappe courte et un guidage horizontal pour la frappe longue

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence des distributions

Evolutions : Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle

Note : L'exercice est à faire à temps égal sur l'autre diagonale



THEME : VOLEE FRAPPE COURTE PARALLELE (exercices trio)

- Exercice trio 3**
- Le joueur A distribue une balle parallèle
 - Le joueur B distribue une balle parallèle
 - Le joueur C exécute une volée frappe courte en CD et une frappe parallèle de l'arrière en RV.
- (Les joueurs changent de rôle toutes les 20 frappes)

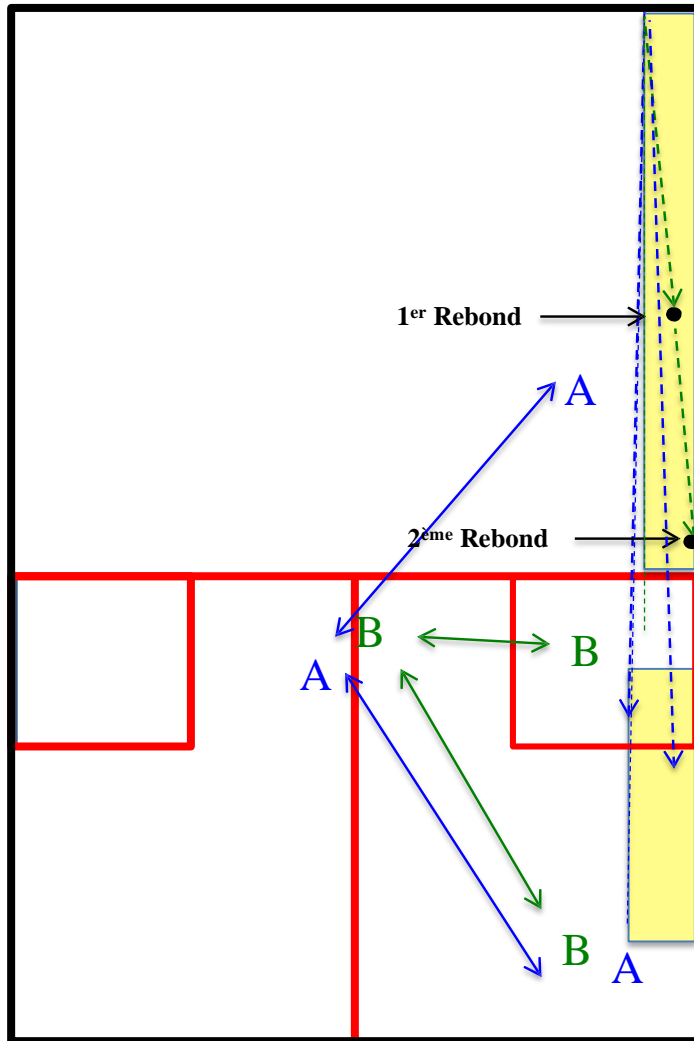
- Objectifs techniques :**
- Maîtrise du déplacement sur la petite diagonale arrière
 - Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre
 - Maîtriser un remplacement rapide suivi d'une frappe courte

- Consignes techniques :**
- Se placer systématiquement en pied inversé
 - Avoir un guidage descendant pour la volée frappe courte et un guidage horizontal pour la frappe longue

Objectif physique : Endurance aérobie ou puissance aérobie selon la fréquence des distributions

Evolutions : Lorsque l'exercice est maîtrisé, les distributeurs doivent augmenter leur fréquence d'envoi de balle

Note: L'exercice est à faire à temps égal sur l'autre diagonale



THEME : VOLEE FRAPPE COURTE PARALLELE (jeux à thèmes)

Jeu à thème 1 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en volée frappe courte parallèle dès que l'adversaire rate sa largeur de balle

Objectif technique :

- Maîtrise des déplacements arrières, avant et latéraux
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre

Consignes techniques :

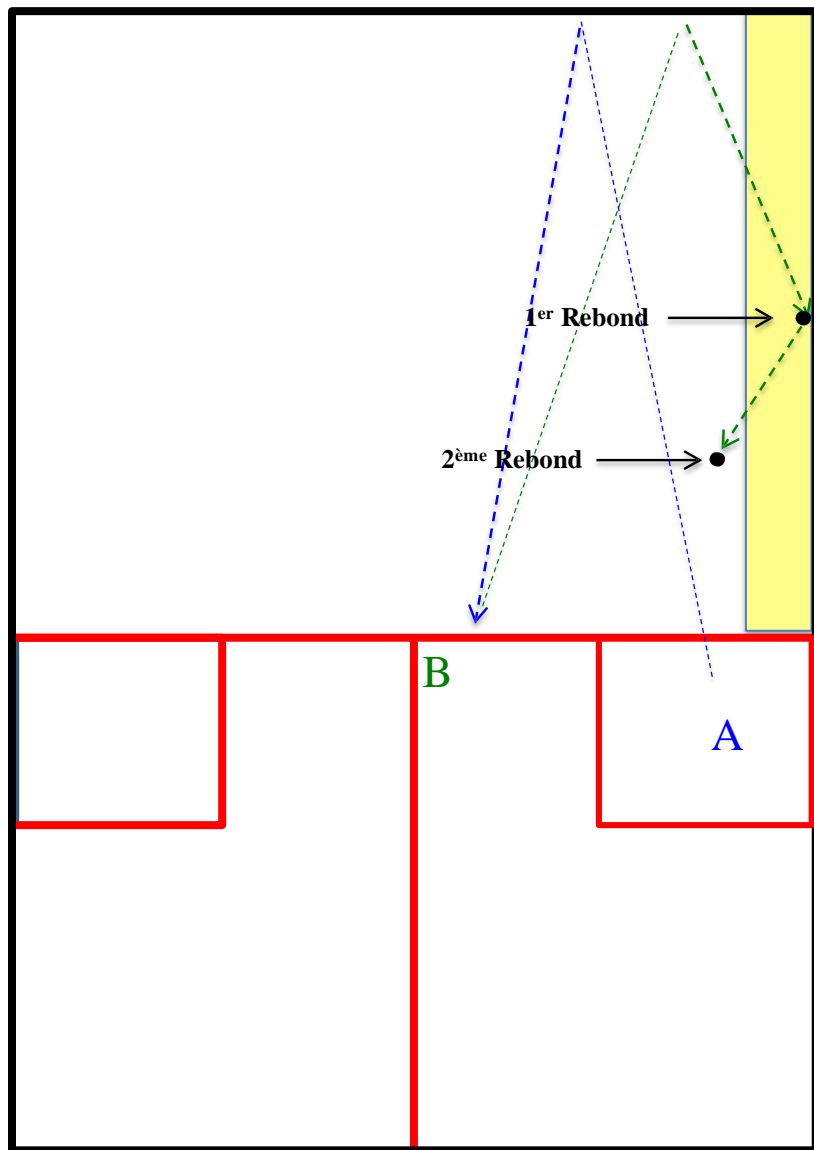
- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle
- Avoir une préparation de geste similaire sur la volée frappe courte et sur la volée longue

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la volée amortie

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie

Note: L'exercice est à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE FRAPPE COURTE DECROISEE (exercices duo)

Exercice duo 2

- Le Joueur A distribue la balle en parallèle loin du latéral, après son second rebond
- Le joueur B exécute des volées frappes courtes décroisées (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

Objectifs techniques :

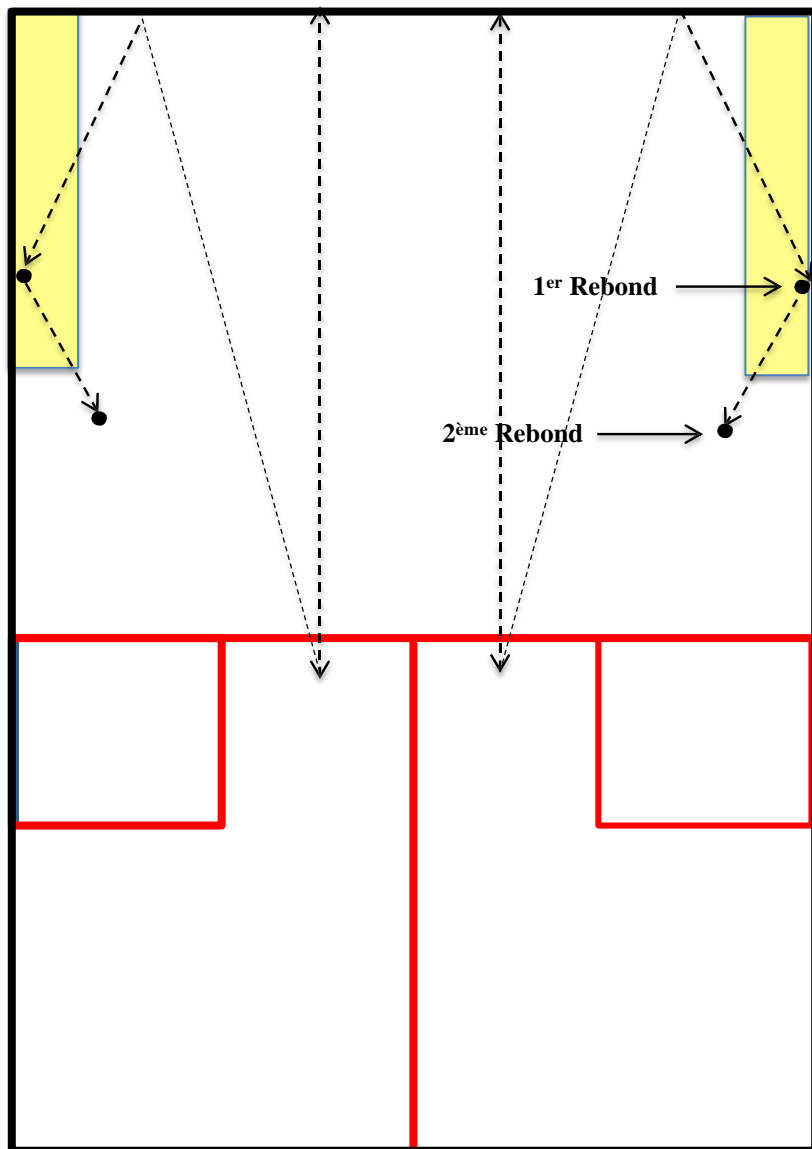
- Maîtrise des dissociations entre le bassin, le tronc et le bras
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Régularité dans le pourcentage de réussite

Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Evolutions : Le distributeur passe à une distribution plus tendue lorsque le joueur B maîtrise sur des balles lentes

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



**THEME : VOLEE FRAPPE COURTE DECROISEE
(exercice solo)**

Exercice solo 2

- Le Joueur se distribue la balle en parallèle, loin du mur latéral, puis il exécute une volée frappe courte décroisée en visant le nick

Objectifs techniques :

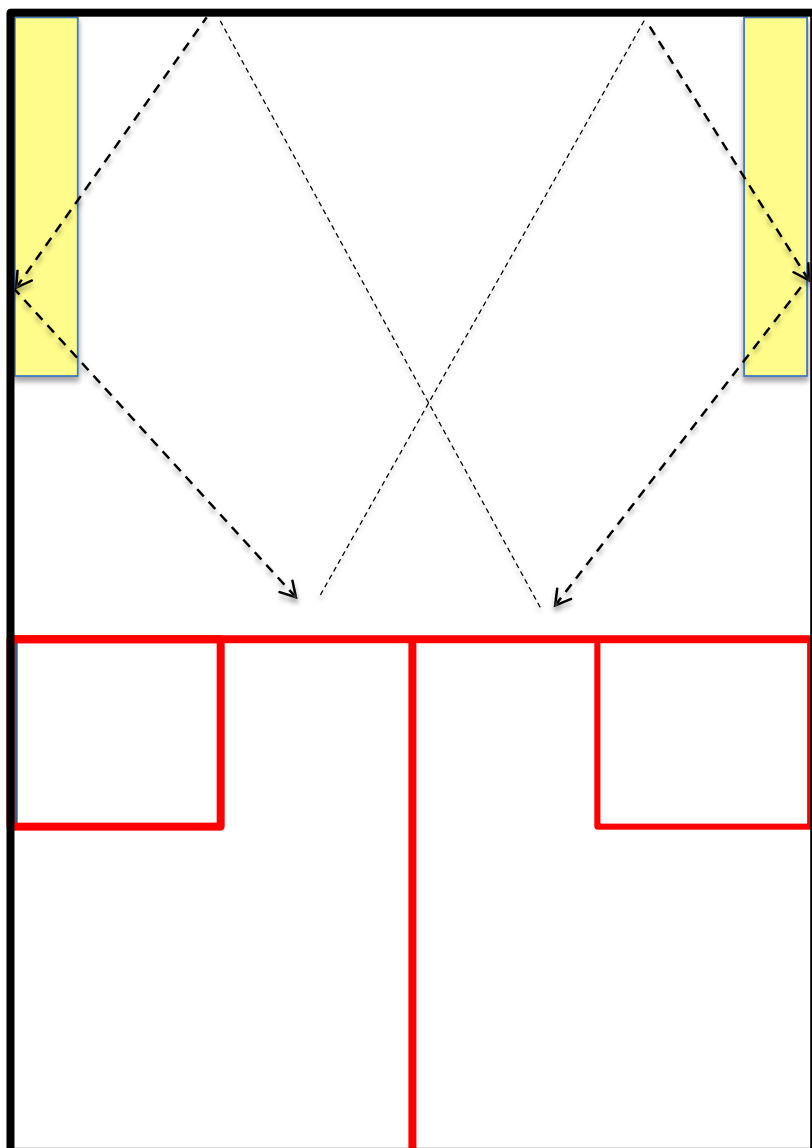
- Maîtrise des dissociations entre le bassin, le tronc et le bras
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Régularité dans le pourcentage de réussite

Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLÉE FRAPPE COURTE CROISEE (exercice solo)

Exercice solo 2 : Volées en 8

- Le Joueur, proche du T, enchaîne à la volée, des balles croisées CD et RV en cherchant toujours le même angle de façon à ce qu'il n'ait pas à se déplacer
- Cet exercice est un éducatif qui prépare à la volée frappe courte croisée et permet de trouver les bons repères pour trouver l'angle à chaque frappe

Objectifs techniques :

- Maîtrise des dissociations entre le bassin, le tronc et le bras
- Enchaîner le plus de frappes d'affilée

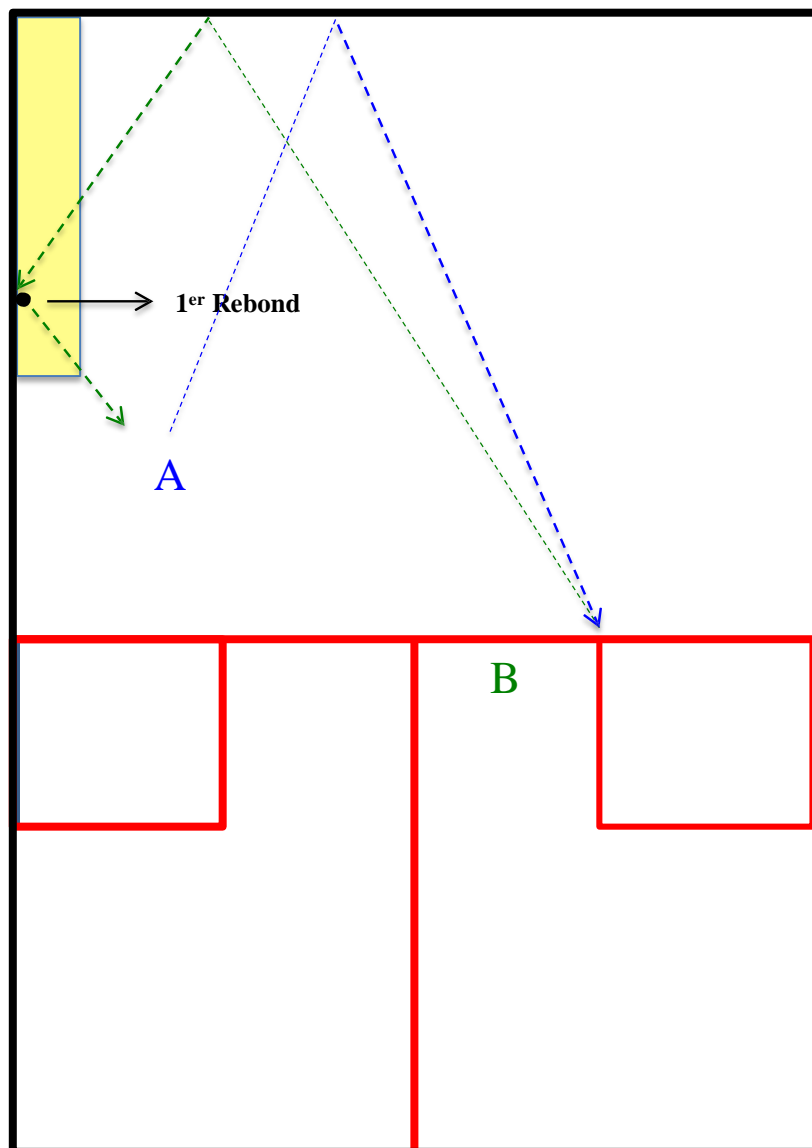
Consignes techniques :

- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé

Evolutions :

- Lorsque l'exercice est maîtrisé, le joueur se lève les balles en RV qu'il rabat en volée frappe courte croisée CD en cherchant le nick. Puis il inverse pour se lever les balles en CD qu'il rabat en volée frappe courte croisée RV.

Objectif mental : Endurance à la concentration



**THEME : VOLEE FRAPPE COURTE CROISEE NICK
(exercice duo)**

Exercice duo 3

- Le Joueur A distribue la balle en croisé haut et lent
- Le joueur B exécute des frappes courtes croisées nick (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

Objectifs techniques :

- Maîtrise des dissociations entre le bassin, le tronc et le bras
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Régularité dans le pourcentage de réussite

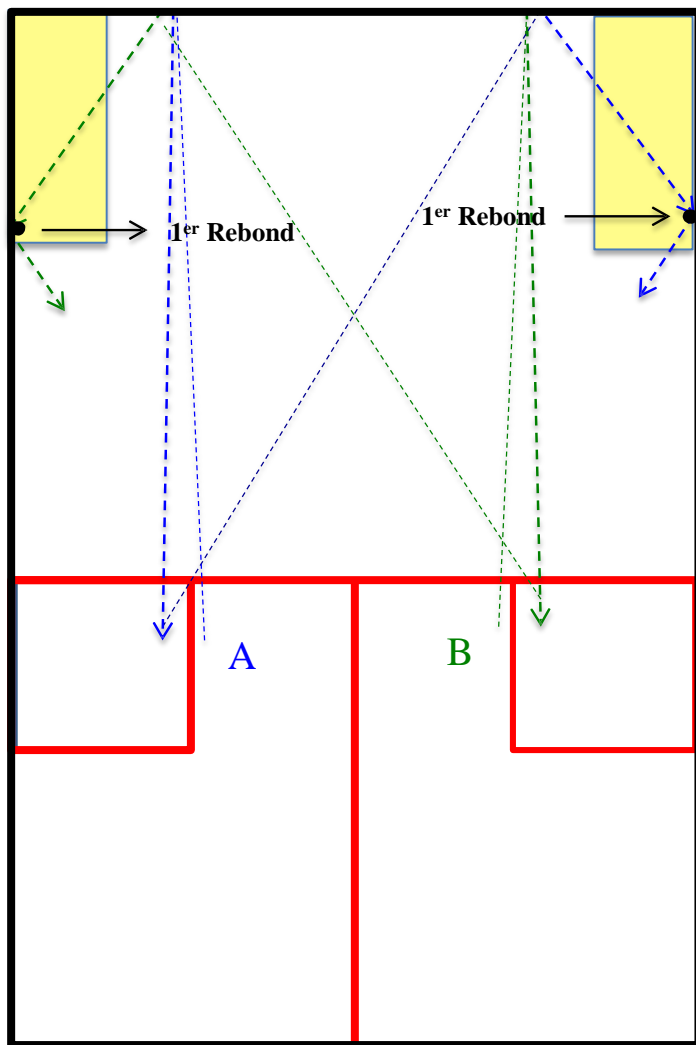
Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Evolution : Le distributeur monte les balles de plus en plus haut pour que le frappeur ait à reculer avant de déclencher sa volée

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEE FRAPPE COURTE CROISEE NICK (exercice duo)

Exercice duo 4

- Le joueur A s'envoie une balle parallèle proche du T, en cloche à mi-court, puis réalise une volée frappe courte croisée en cherchant le nick
- Le joueur B attend que la balle arrive à son niveau, puis s'envoie une balle parallèle proche du T, en cloche à mi-court, puis réalise une volée frappe courte croisée en cherchant le nick

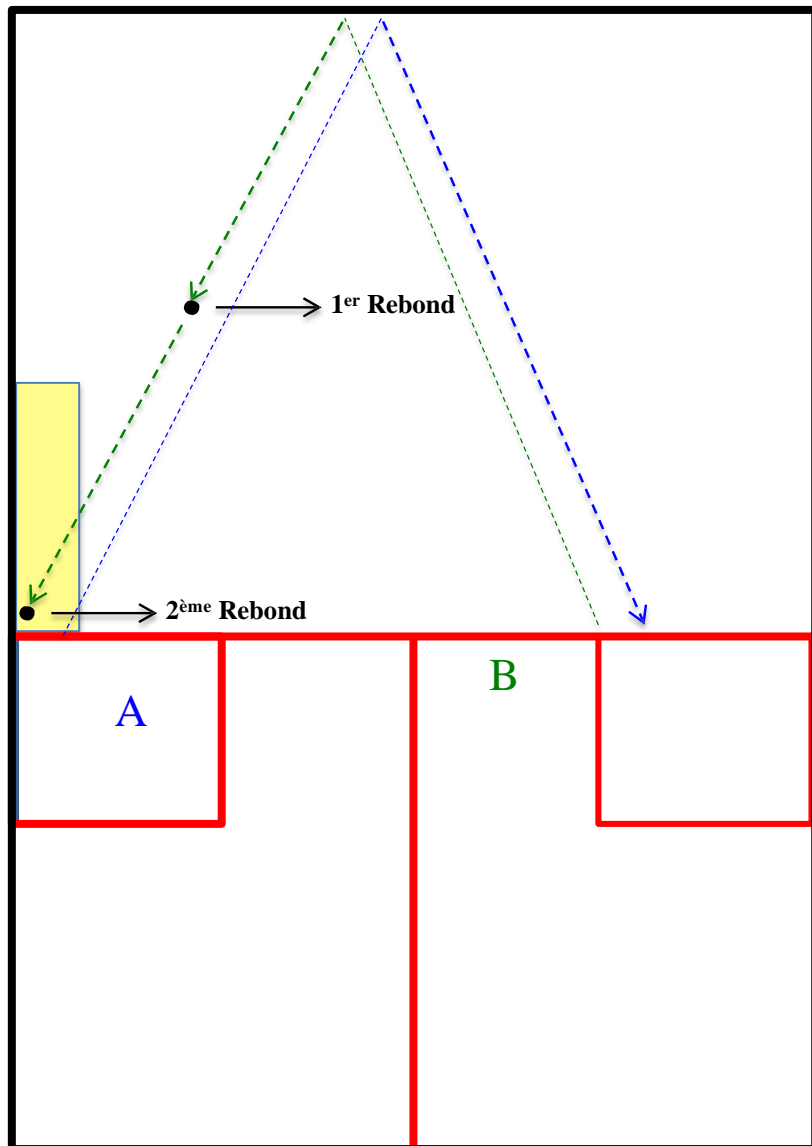
Objectifs techniques :

- Maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant

Consignes techniques :

- Se placer systématiquement en pied inversé, avec l'alignement des épaules en direction de la cible visée
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact
- Ne pas tourner les épaules pendant la descente du geste

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



**THEME : VOLEE FRAPPE COURTE CROISEE SORTANTE
(exercice duo)**

Exercice duo 5

- Le Joueur A distribue la balle en croisé haut
 - Le joueur B exécute des volées frappes courtes croisées en cherchant un second rebond avant le mur latéral.
- (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

Objectifs techniques :

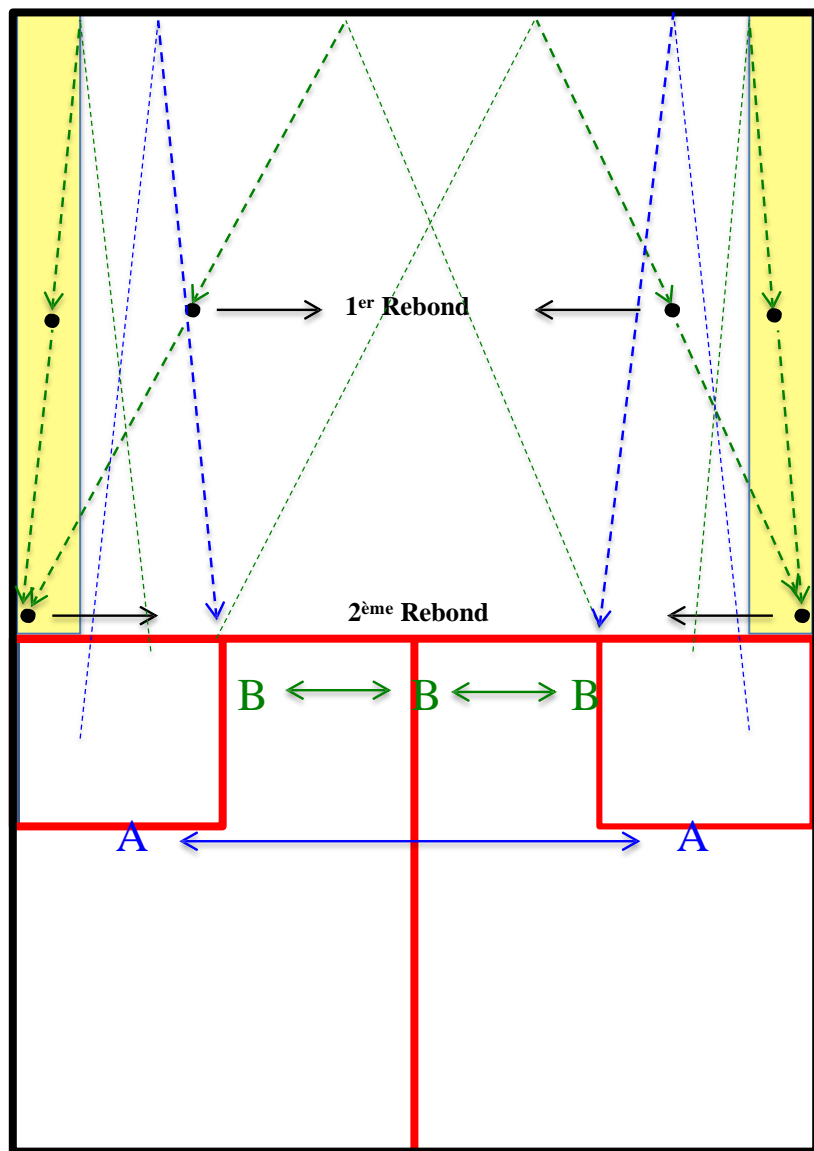
- Maîtrise des dissociations entre le bassin, le tronc et le bras
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Régularité dans le pourcentage de réussite

Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEES FRAPPES COURTES (exercice duo)

Exercice duo 6

- Le Joueur A distribue 2 balles en parallèle CD, puis 2 balles en parallèle RV
 - Le joueur B exécute une volée frappe courte parallèle sur la première balle, puis une volée frappe courte croisée sortante sur la seconde balle, tantôt en CD, tantôt en RV.
- (Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 frappes)

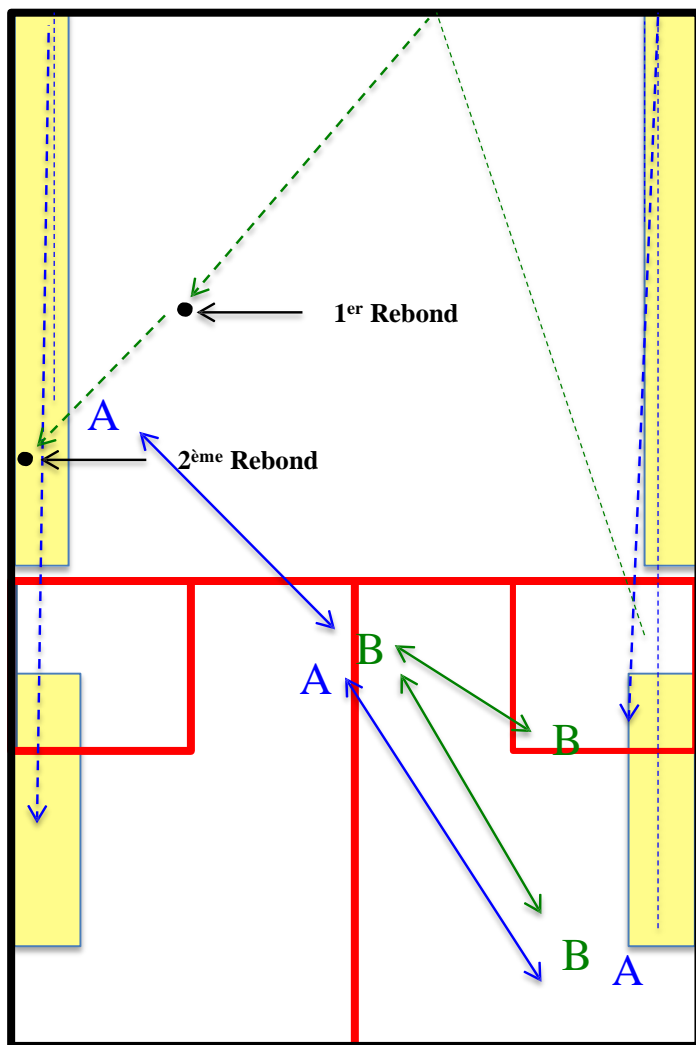
Objectifs techniques :

- Maîtrise des dissociations entre le bassin, le tronc et le bras
- Maîtrise du guidage de la balle avec un geste descendant
- Etre capable d'enchaîner 2 trajectoires de frappes courtes différentes et d'enchaîner frappes courtes en CD et frappes courtes en RV

Consignes techniques :

- Descente du geste avec tamis ouvert, guidage et fin de geste en direction du bas de la zone 1 du mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)
- Se placer systématiquement en pied inversé
- En préparation le tamis doit être fixé plus haut que le point d'impact

Objectif mental : Endurance à la concentration



THEME : VOLÉE FRAPPE COURTE CROISEE (jeux à thèmes)

Jeu à thème 2 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en volée frappe courte croisée (nick ou sortante) dès que l'adversaire rate sa largeur de balle.
- Lorsqu'une frappe courte croisée est réalisée l'adversaire relance en parallèle longue de l'autre côté

Objectif technique :

- Maîtrise des déplacements arrières, avant et latéraux
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre

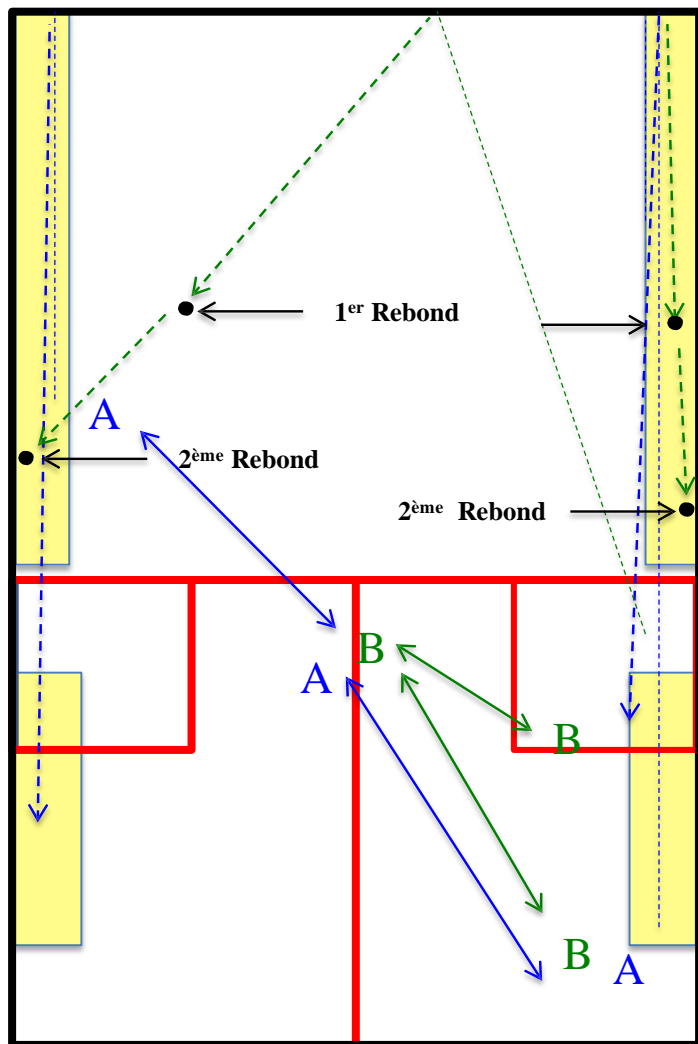
Consignes techniques :

- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle
- Avoir une préparation de geste similaire sur la volée frappe parallèle longue et sur la volée frappe courte croisée

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la frappe courte

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie



THEME : VOLEES FRAPPES COURTES (jeux à thèmes)

Jeu à thème 3 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en volée frappe courte au choix parallèle ou croisée dès que l'adversaire rate sa longueur.
- Lorsqu'une frappe courte croisée est réalisée l'adversaire relance en parallèle longue de l'autre côté

Objectif technique :

- Maîtrise des déplacements arrières, avant et latéraux
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre

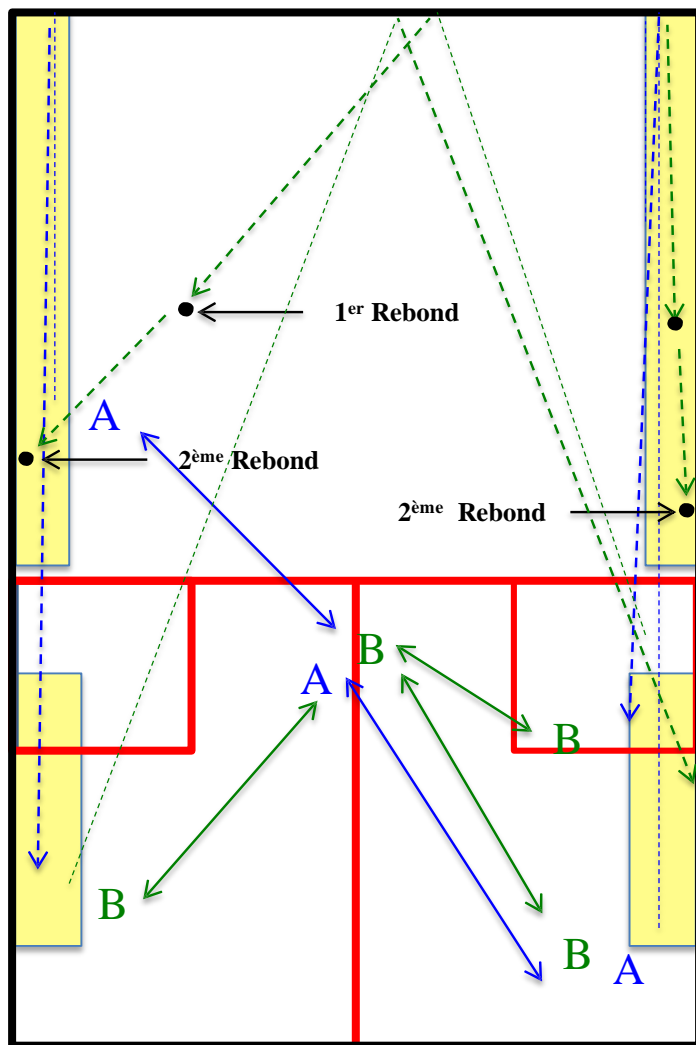
Consignes techniques :

- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle
- Avoir une préparation de geste similaire sur la volée frappe parallèle longue et sur les 2 volées frappes courtes

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la frappe courte

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie



THEME : VOLEES FRAPPES COURTES (jeux à thèmes)

Jeu à thème 4 :

- Les 2 joueurs jouent de l'arrière en parallèle ou en croisé en zone 2 ou 3 du mur frontal. Ils peuvent jouer en volée frappe courte au choix parallèle ou croisée dès que l'adversaire rate sa largeur de balle
- Lorsqu'une frappe courte croisée est réalisée l'adversaire relance en parallèle longue ou en croisé long

Objectif technique :

- Maîtrise des déplacements arrières, avant et latéraux
- Maîtriser le changement de technique de geste d'un coup à l'autre

Consignes techniques :

- Finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste dès que l'on a identifié la trajectoire de la balle
- Avoir une préparation de geste similaire sur la volée frappe parallèle longue et sur les 2 volées frappes courtes

Objectif tactique : Chercher à créer un décalage sur l'arrière avant de jouer la frappe courte

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie

LA VOLEE HAUTE

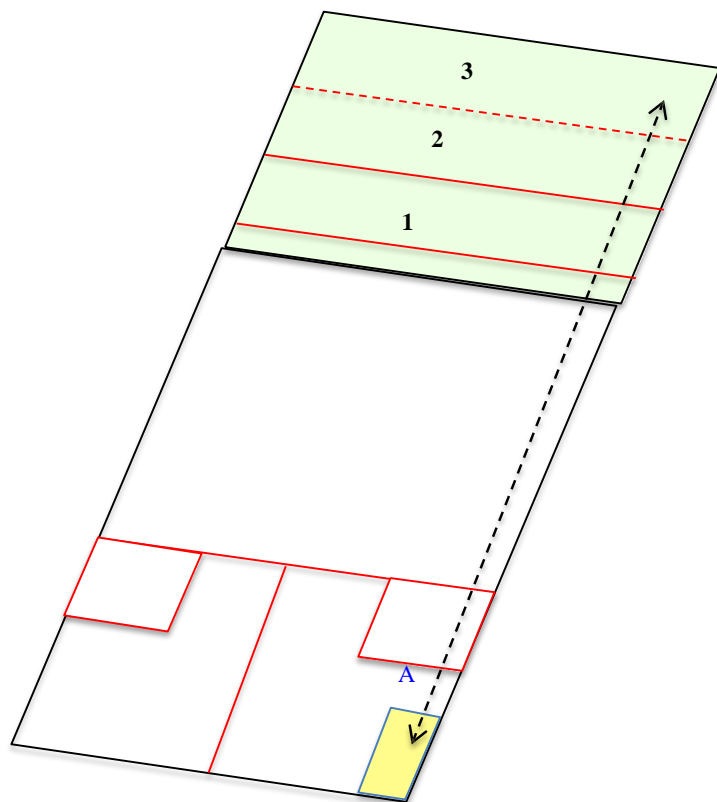
Il est important pour les joueurs de savoir maîtriser ce que l'on appelle « le haut du cylindre d'intervention », c'est à dire les balles aux extrêmes de ce que le joueur peut atteindre grâce à l'envergure : bras + raquette.

La volée haute est un des coups technique les plus difficile à réaliser dans notre discipline, c'est pourquoi, il est préférable d'apprendre ces acquis relativement jeune.

En effet, l'analyse d'une trajectoire de balle lobée est nettement plus complexe qu'une trajectoire plus rectiligne, et malgré que le temps de vol semble long, il ne laisse en fait que peu de temps à l'adversaire pour reculer et se placer en bonne position pour pouvoir exploiter la balle haute.

Intérêts :

- Un des intérêts majeur de la maîtrise de la volée haute est de ne pas accepter de se laisser dépasser par la balle, au risque de se retrouver avec le double-mur défensif ou la vitre arrière, comme seules solutions pour ramener la balle au mur frontal.
- Cette maîtrise prend tout son sens lorsque l'on est opposé à un adversaire qui possède un bon service lobé. Il est essentiel pour le joueur au retour de service d'accepter de jouer ces volées hautes efficacement, et de ne pas offrir une opportunité à son adversaire.
- Il est très difficile de mettre de la puissance de frappe sur des balles frappées au dessus de l'épaule, c'est pourquoi, les contenus sont orientés sur des volées hautes lobées ou des volées hautes amorties.



THEME : LA VOLEE LOBEE PARALLELE (exercices solo)

Exercice solo 1 :

•Le joueur enchaîne le plus de balles à la volée d'affilée en frappant la zone 3 du mur frontal. La balle doit être suffisamment haute pour ne pas pouvoir être jouée avant la seconde ligne du carré de service.

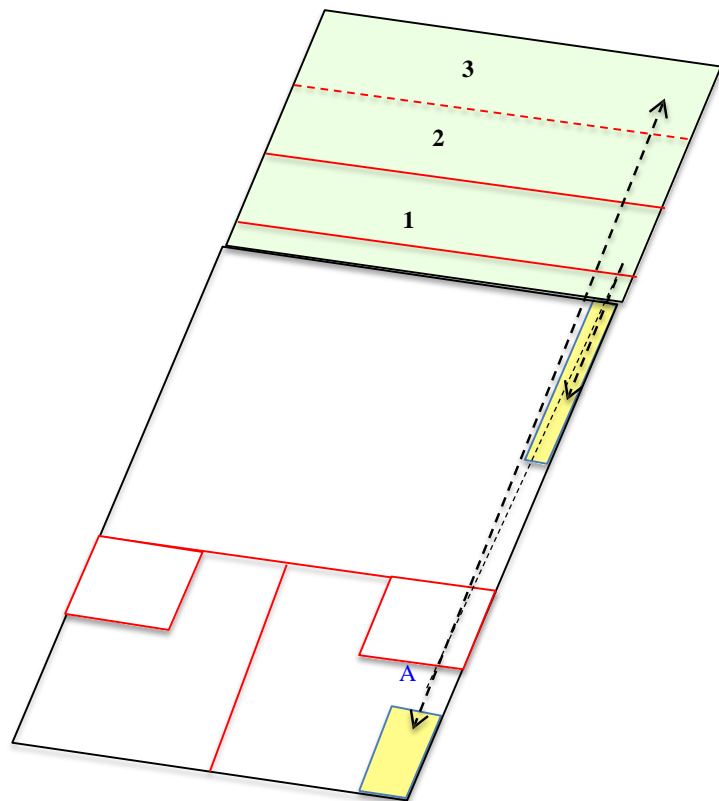
Objectif technique : Régularité de frappe et maîtrise de geste de frappe sur balles lentes et hautes jouées au dessus de l'épaule

Consignes techniques :

- Préparation de tamis (très ouvert) plus bas que le futur impact avec la balle
- Guidage et fin de geste ascendants en direction de l'endroit visé sur le mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LA VOLEE LOBEE PARALLELE (exercices solo)

Exercice solo 2 :

- Le joueur enchaîne 3 balles en volées hautes en frappant la zone 3 du mur frontal, puis joue une volée amortie sur la 3^{ème} volée haute

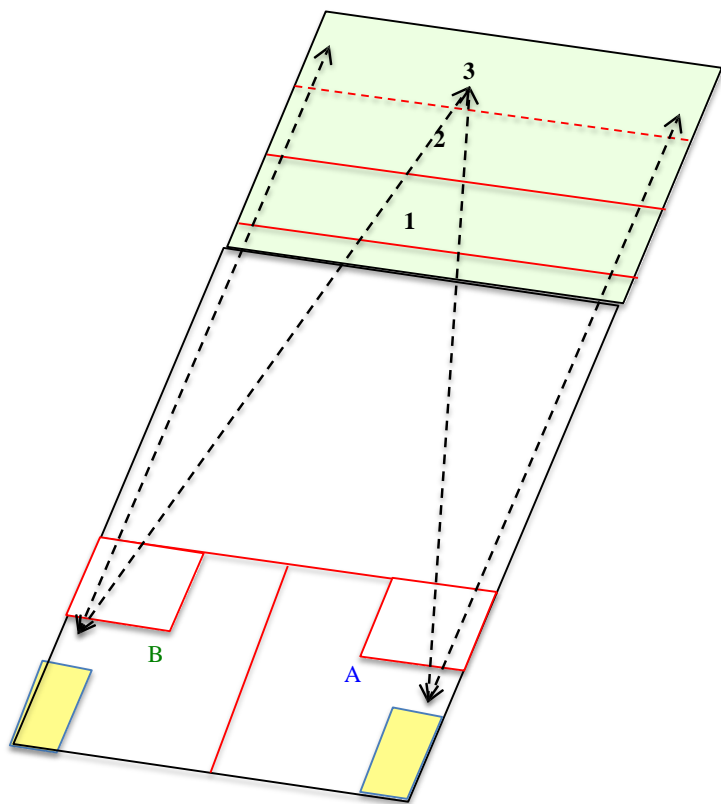
- Objectif technique :**
- Régularité de frappe sur balles hautes jouées au dessus de l'épaule
 - Maîtrise de 2 guidages de balle différents, l'un montant, l'autre descendant

Consignes techniques :

- Préparation de tamis (très ouvert) plus bas que le futur impact avec la balle pour les volées lobées avec un guidage et une fin de geste ascendants
- Préparation de tamis (ouvert) plus haut que le futur impact avec la balle pour les volées amorties avec un guidage et une fin de geste descendants
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LES VOLEE LOBEES (exercices duo)

Exercice duo 1 : (parallèle + croisé / parallèle + croisé)

- Joueurs A et B enchaînent chacun une volée lobée parallèle puis une volée lobée croisée

Objectifs techniques :

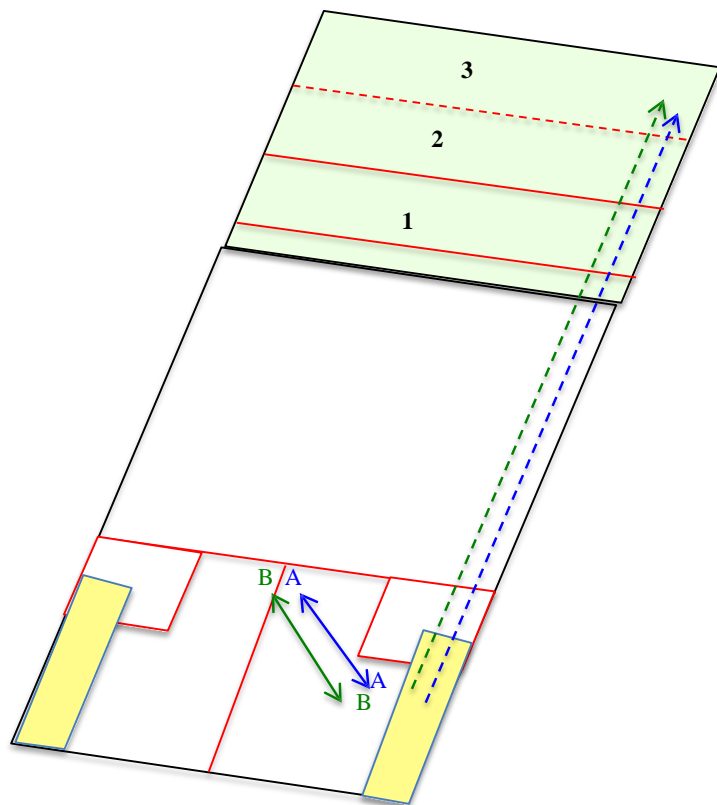
- Régularité de hauteur et de longueur de balle
- Maîtrise des 2 points d'impact et guidages différents

Consignes techniques :

- Préparation de tamis (très ouvert) plus bas que le futur impact avec la balle
- Guidage et fin de geste ascendants en direction de l'endroit visé sur le mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LA VOLEE LOBEE PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 2 : (parallèle / parallèle)

- Joueurs A et B enchaînent le plus de balles d'affilée en volées lobées tout en visant à chaque fois la zone 3 du mur frontal.
- Les balles doivent toujours être suffisamment lentes pour retomber avant la vitre arrière.

Objectifs techniques :

- Régularité de hauteur, de longueur et de largeur de balle
- Maîtrise du déplacement arrière

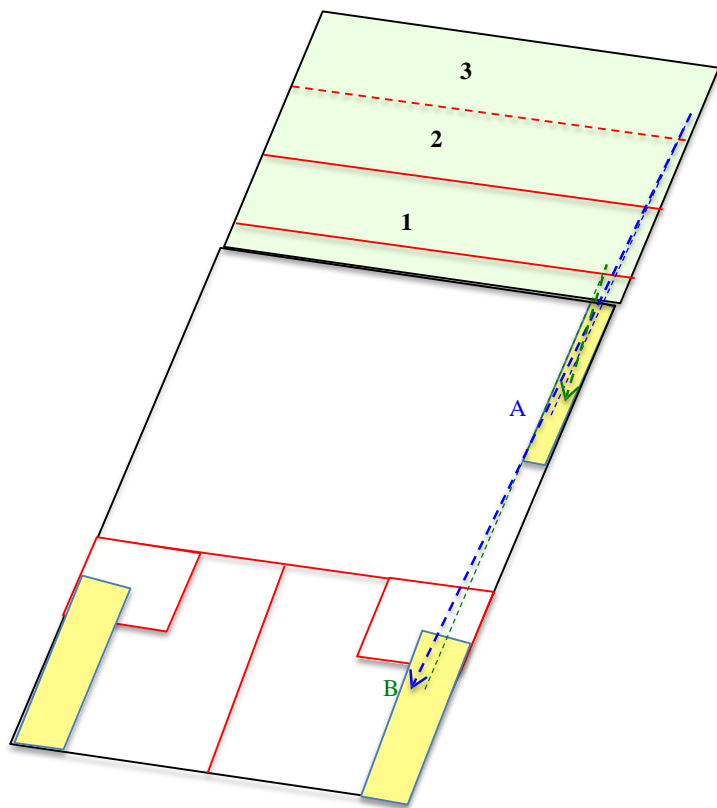
Consignes techniques :

- Reculer vite et plus en arrière que le futur point d'impact
- Préparation de tamis (très ouvert) plus bas que le futur impact avec la balle
- Guidage et fin de geste ascendants en direction de l'endroit visé sur le mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)

Objectif tactique : Chercher à passer devant son adversaire et à rester devant lui

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LA VOLEE LOBEE AMORTIE (exercices duo)

Exercice duo 3 :

- Joueur A distribue des lobs parallèles
- Joueur B exécute des volées hautes amorties dans la cible avant
(Les joueurs changent de rôle toutes les 8 à 10 balles)

Objectifs techniques :

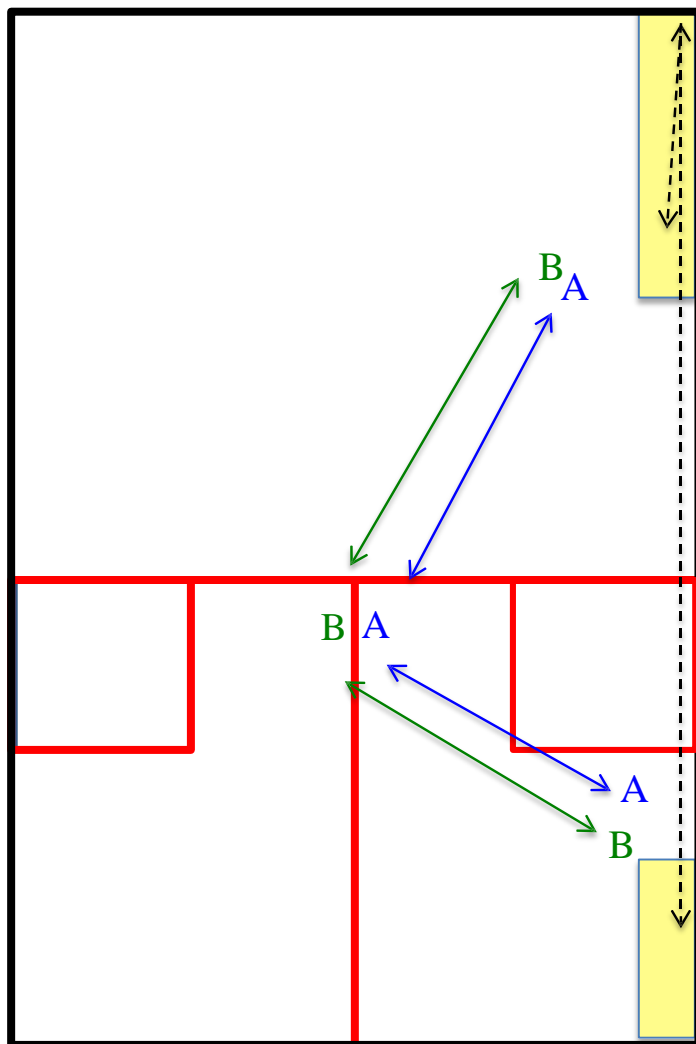
- Régularité de longueur et de largeur de balle sur chaque amorti
- Maîtrise du bras lent
- Maîtrise de la dissociation bras / buste

Consignes techniques :

- Préparation de tamis (ouvert) plus haut que le futur impact avec la balle
- Guidage et fin de geste descendants en direction de l'endroit visé sur le mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)

Objectif mental : Endurance à la concentration

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LA VOLEE LOBEE PARALLELE (exercices duo)

Exercice duo 4 : (4 volées lobées parallèles / 1 volée amortie)

- Joueur A joue un lob parallèle de l'avant
- Joueur A et B enchaînent 3 volées lobées parallèles de l'arrière
- Joueur A joue une volée amortie de l'arrière
- Joueur B joue un lob parallèle de l'avant, etc

Objectif technique : • Régularité de longueur, hauteur et largeur de balle

- Maîtrise de 2 guidages de balle différents, l'un montant, l'autre descendant

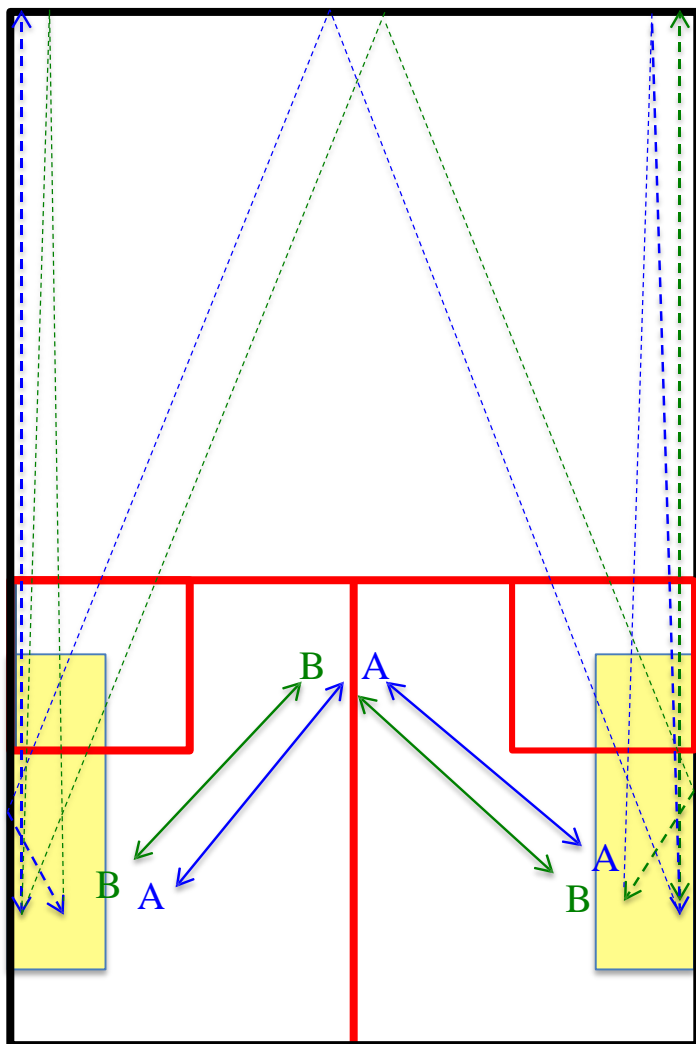
Consignes techniques :

- Préparation de tamis (très ouvert) plus bas que le futur impact avec la balle pour les volées lobées avec un guidage et une fin de geste ascendants
- Préparation de tamis (ouvert) plus haut que le futur impact avec la balle pour les volées amorties avec un guidage et une fin de geste descendants
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)

Objectif mental : Endurance à la concentration

Objectif physique : Endurance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : VOLEES LOBEES (exercices duo)

Exercice duo 5 : (parallèle / parallèle / croisé)

- Joueur A joue une volée lobée parallèle CD, joueur B joue une volée lobée parallèle CD, joueur A joue une volée lobée croisé CD
- Joueur B joue une volée lobée parallèle RV, joueur A joue une volée lobée parallèle RV, joueur B joue une volée lobée croisé RV

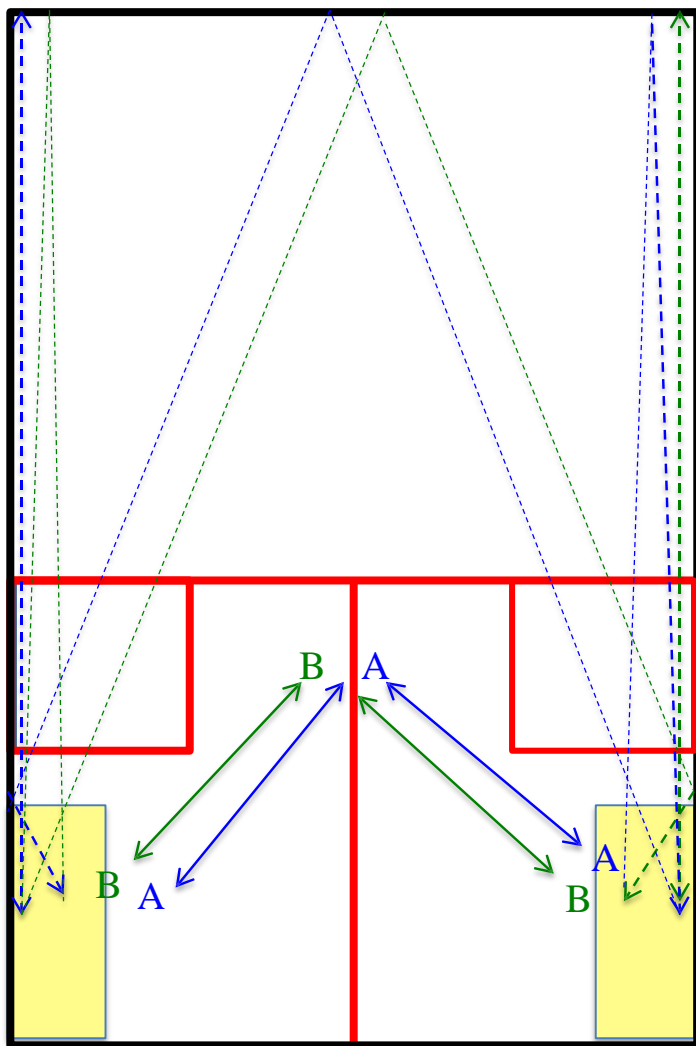
- Objectif technique** : Régularité de longueur hauteur et de largeur de balle sur les 2 coups
- Maîtrise des 2 points d'impact et guidages différents

Consignes techniques :

- Reculer vite et plus en arrière que le futur point d'impact
- Préparation de tamis (très ouvert) plus bas que le futur impact avec la balle
- Guidage et fin de geste ascendants en direction de l'endroit visé sur le mur frontal
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)

- Objectif physique** : Endurance aérobie

Note : L'exercice est à faire à temps égal en croisé CD et croisé RV



THEME : VOLEES LOBEES (jeux à thèmes)

Jeu à thème 1 :

- Joueurs A et B jouent en volées lobées soit en parallèle soit en croisé. L'échange est perdu si un joueur ne prend pas le lob parallèle à la volée (sauf si la balle touche la vitre arrière avant le sol)

Objectif technique : Régularité de longueur hauteur et de largeur de balle sur les 2 coups

- Maîtrise des 2 points d'impact et guidages différents

Consignes techniques :

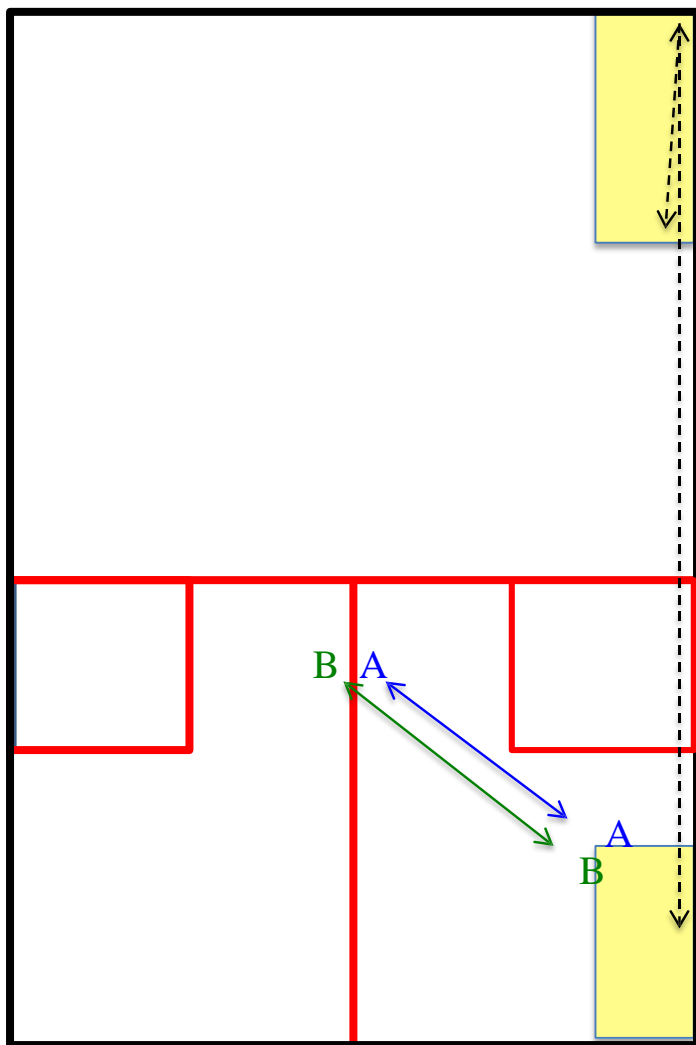
- Reculer vite et plus en arrière que le futur point d'impact
- Guidage et fin de geste ascendants en direction de l'endroit visé sur le mur frontal

Objectif tactique : N'utiliser le lob croisé que lorsque l'on est sur de déporter son adversaire loin du T

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie

Note : L'exercice est à faire à temps égal en croisé CD et croisé RV



THEME : LA VOLEE LOBEE PARALLELE
(jeux à thèmes)

Jeu à thème 2 :

- Joueurs A et B jouent en volées lobées parallèles fond de court, chacun pouvant faire une volée amortie lorsqu'il le désire.
L'échange est perdu si un joueur ne prend pas le lob parallèle à la volée (sauf si la balle touche la vitre arrière avant le sol)

Objectif technique : Régularité de longueur, hauteur et largeur de balle

Consignes techniques :

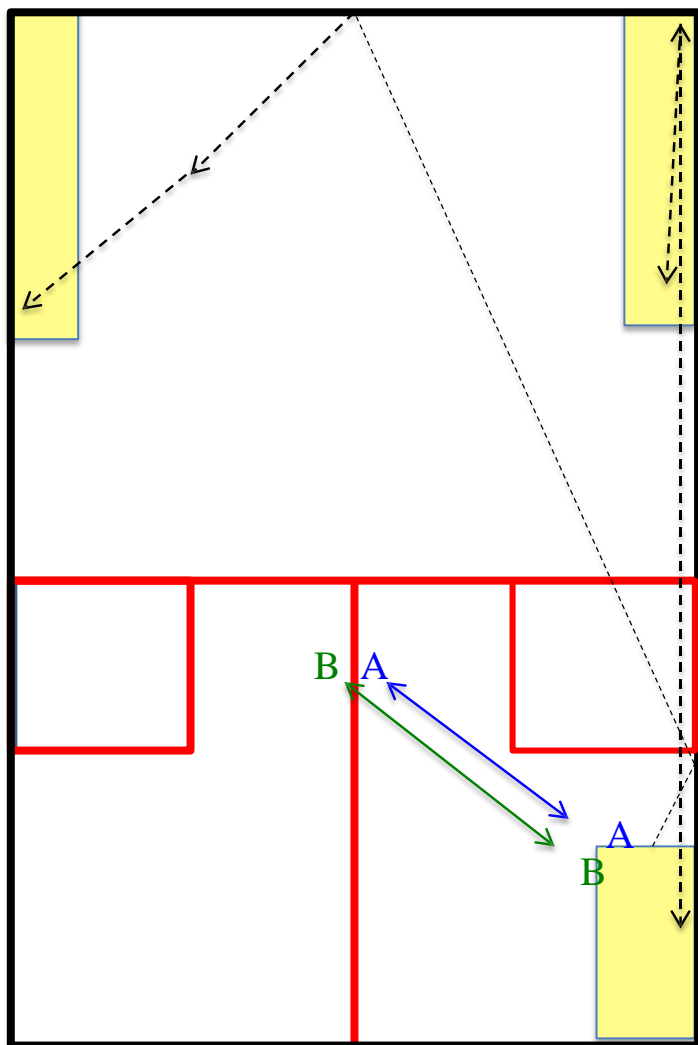
- Reculer vite et plus en arrière que le futur point d'impact
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)

Objectif tactique : Utilisation pertinente de la volée amortie après avoir mis son adversaire en difficulté à l'arrière

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal en CD et en RV



THEME : LA VOLEE LOBEE PARALLELE
(jeux à thèmes)

Jeu à thème 3 :

- Joueurs A et B jouent en volées lobées parallèles, chacun pouvant jouer sur les 2 coins avant du court lorsqu'ils le désirent.
- Lorsque la balle est jouée dans le coin avant opposé, le joueur doit exécuter un lob croisé.

Objectif technique : Régularité de longueur, hauteur et largeur de balle

Consignes techniques :

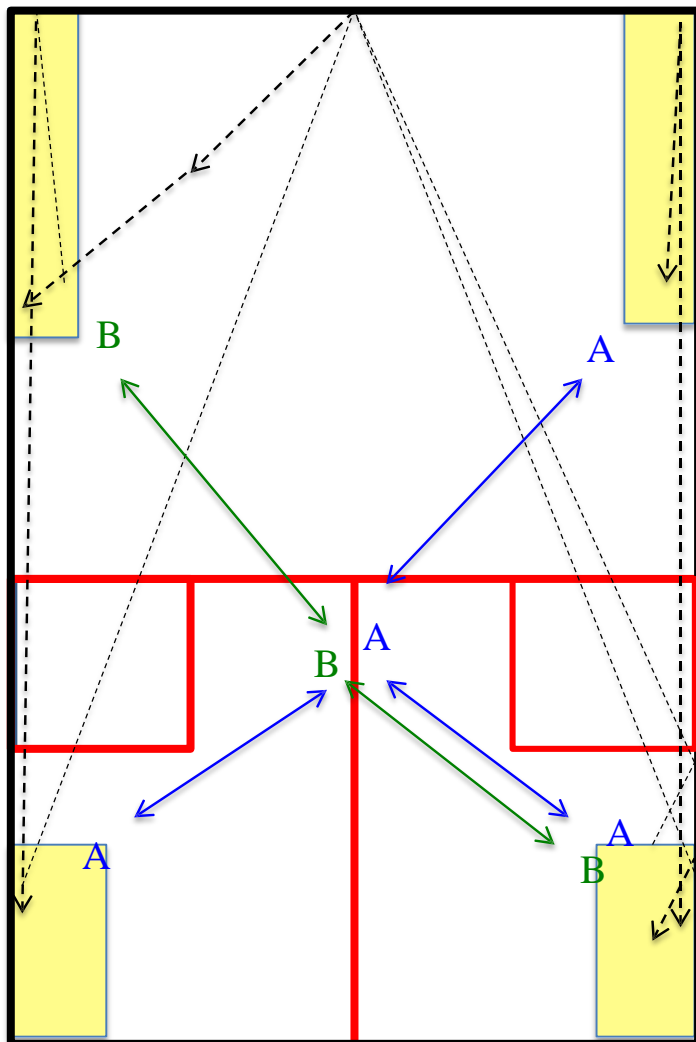
- Reculer vite et plus en arrière que le futur point d'impact
- Alignement des épaules dans l'axe de la cible (pas de rotation du buste pendant le geste de frappe)

Objectif tactique : Utilisation pertinente de la volée vers l'avant du court après avoir mis son adversaire en difficulté à l'arrière

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie / puissance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal sur les deux $\frac{3}{4}$ de terrain



THEME : LA VOLEE LOBEE PARALLELE
(jeux à thèmes)

Jeu à thème 4 :

- Joueurs A et B jouent en volées lobées parallèles ou volées lobées croisées, chacun pouvant jouer sur les 2 coins avants du court lorsqu'ils le désirent.
- Un maximum de balles lobées doivent être prises à la volée, aucun joueur ne peut jouer à l'avant s'il ne volleye pas

Objectif technique : Régularité de longueur, hauteur et largeur de balle

Consignes techniques :

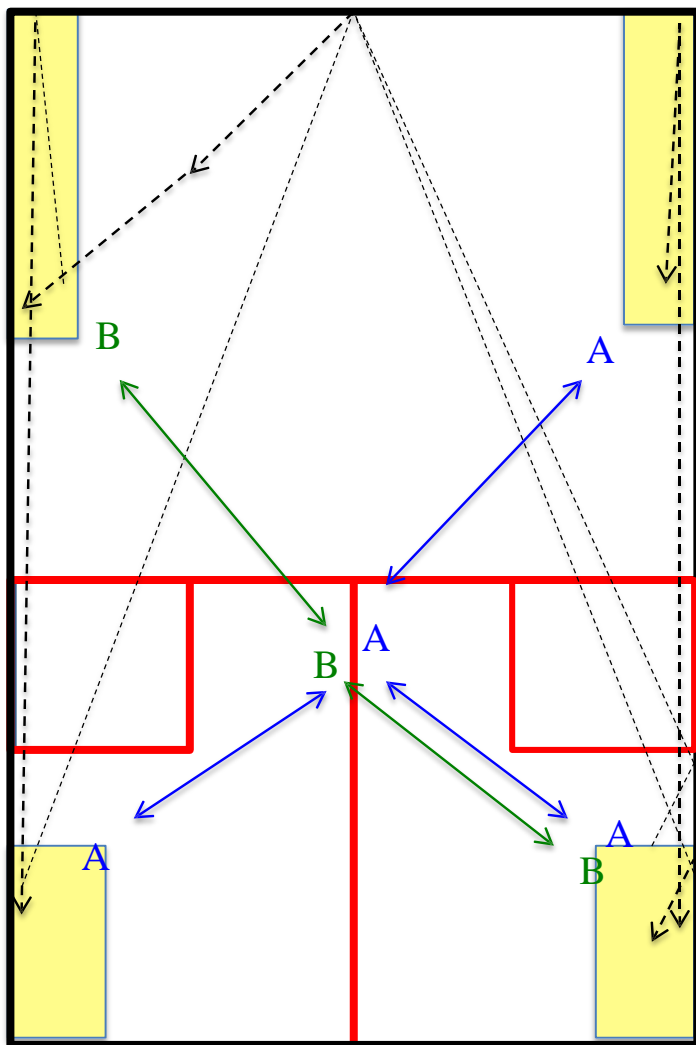
- Reculer vite et plus en arrière que le futur point d'impact

Objectif tactique : Utilisation pertinente de la volée vers l'avant du court après avoir mis son adversaire en difficulté à l'arrière

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Puissance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal sur les deux $\frac{3}{4}$ de terrain



THEME : LA VOLEE LOBEE PARALLELE
(jeux à thèmes)

Jeu à thème 5 :

- Joueur A joue de l'avant en lob parallèle ou lob croisé (il doit frapper au dessus de la ligne de service et en arrière de la ligne de service au sol)
- Joueur B joue en volée amortie parallèle, croisée ou volée double-mur (il est obligé de jouer la balle de volée sauf si la balle touche la vitre arrière avant le sol)

Objectif technique : Maîtrise du geste descendant sur des balles hautes

Consignes techniques :

- Reculer vite et plus en arrière que le futur point d'impact

Objectif tactique : Appréhender la prise de risque

Objectif mental : Combativité

Objectif physique : Endurance aérobie / puissance aérobie

Note : Les exercices sont à faire à temps égal à l'avant et à l'arrière du terrain