

**THEME : PARALLELE, DOUBLE-MUR et AMORTI  
(exercices duo)**

**Exercice duo 1 :** (parallèle / double-mur / amorti)

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

**Objectif technique :**

- Précision et régularité de longueur et de largeur de balle sur les 3 coups.
- Régularité du déplacement vers l'arrière et vers l'avant.

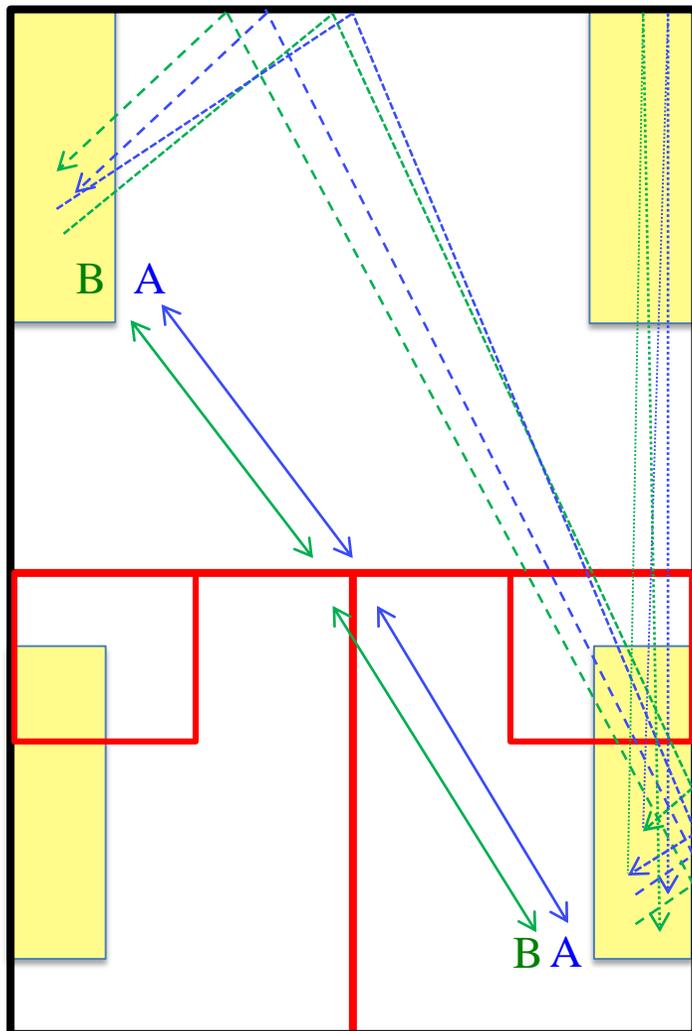
**Consignes techniques :**

- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle et sur l'amorti (seule la vitesse de bras change et l'ouverture de la raquette au moment de l'impact).
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée.

**Objectif mental :** Combativité.

**Objectif physique :** Puissance aérobie.

**Evolutions :** Joueur B joue en parallèle de CD; ajouter une 2<sup>ème</sup> parallèle.



## THEME : DOUBLE-MUR, CROISE, PARALLELE

(exercices duo) <https://www.youtube.com/watch?v=CtHvN0RutUU>

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

- Joueur A joue un double-mur CD rentrant, joueur B joue un croisé RV, joueur A joue une parallèle CD, joueur B joue un double-mur CD rentrant, joueur A joue un croisé RV, joueur B joue une parallèle CD, etc...

### Objectif technique :

Régularité de l'enchaînement des coups.

Régularité de l'enchaînement des déplacements.

### Consignes techniques :

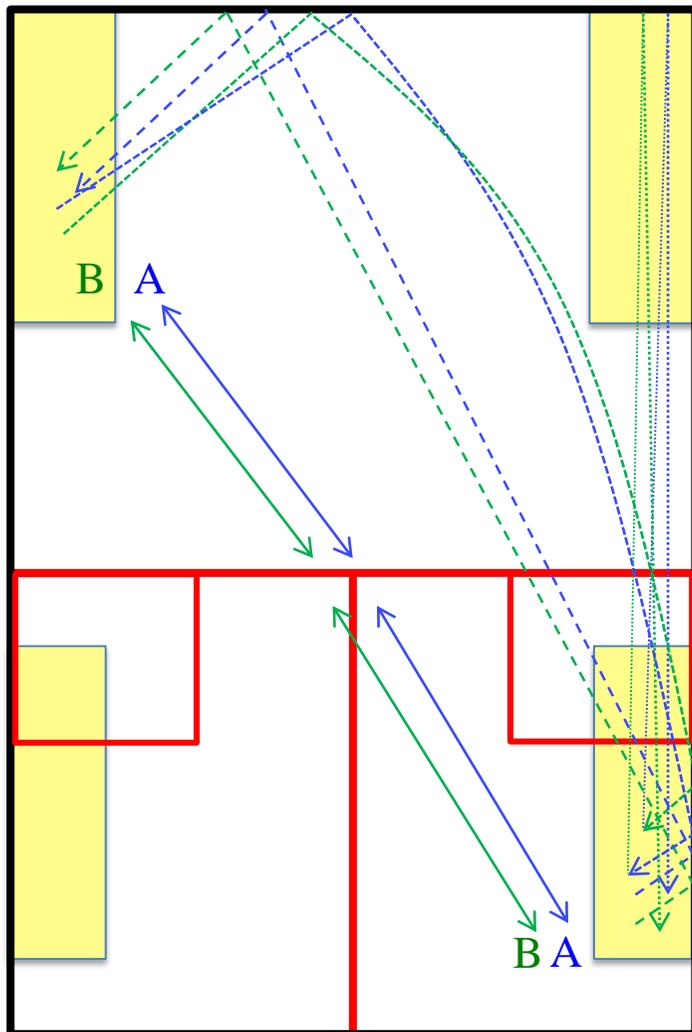
- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur le double-mur.
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée.

**Objectif mental :** Endurance à la concentration.

**Objectif physique :** Puissance aérobie.

**Evolution :** jouer en double-mur sortant.

**Note :** Exercice d'une durée de 10 mn sur chaque diagonale avec 1 mn de pause.



**THEME : DOUBLE-MUR, LOB CROISE et VOLEE PARALLELE (exercices duo)**

**Exercice duo 3 :** (double-mur / lob croisé / volée parallèle)

- Joueur A joue un double-mur CD, joueur B joue un lob croisé RV, joueur A joue une volée parallèle CD, joueur B joue un double-mur CD, joueur A joue un lob croisé RV, joueur B joue une volée parallèle CD, etc...

**Objectif technique :**

- Sur le **lob croisé**: 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.
- Sur la **volée parallèle**: maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.

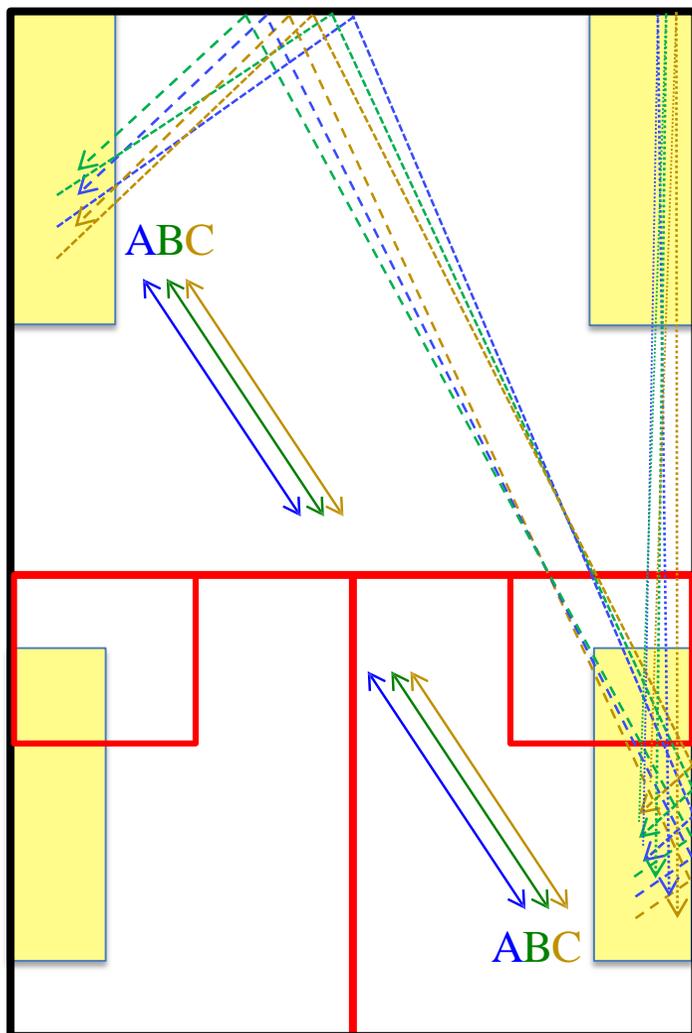
**Consignes techniques :**

- Sur le **lob croisé**: 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; revenir au T sitôt sa frappe exécutée.
- Sur la **volée parallèle**: 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.

**Objectif mental :** Endurance à la concentration.

**Objectif physique :** Endurance aérobie.

**Note :** Les exercices sont à faire à temps égal dans les 2 diagonales ou sous forme de jeu avec service, volée parallèle, double-mur, etc...



**THEME : DOUBLE-MUR, CROISE, PARALLELE (exercices trio)** <https://www.youtube.com/watch?v=-v85wLUZuI0>

**Exercice trio 4 :** (double-mur / croisé / parallèle)

•Joueur A joue un double-mur CD, joueur B joue un croisé RV, joueur A joue une parallèle CD, joueur B joue un double-mur CD, joueur C joue un croisé RV, joueur B joue une parallèle CD, joueur C joue un double-mur CD, joueur A joue un croisé RV, joueur C joue une parallèle CD, etc...

**Objectif technique :**

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

**Consignes techniques :**

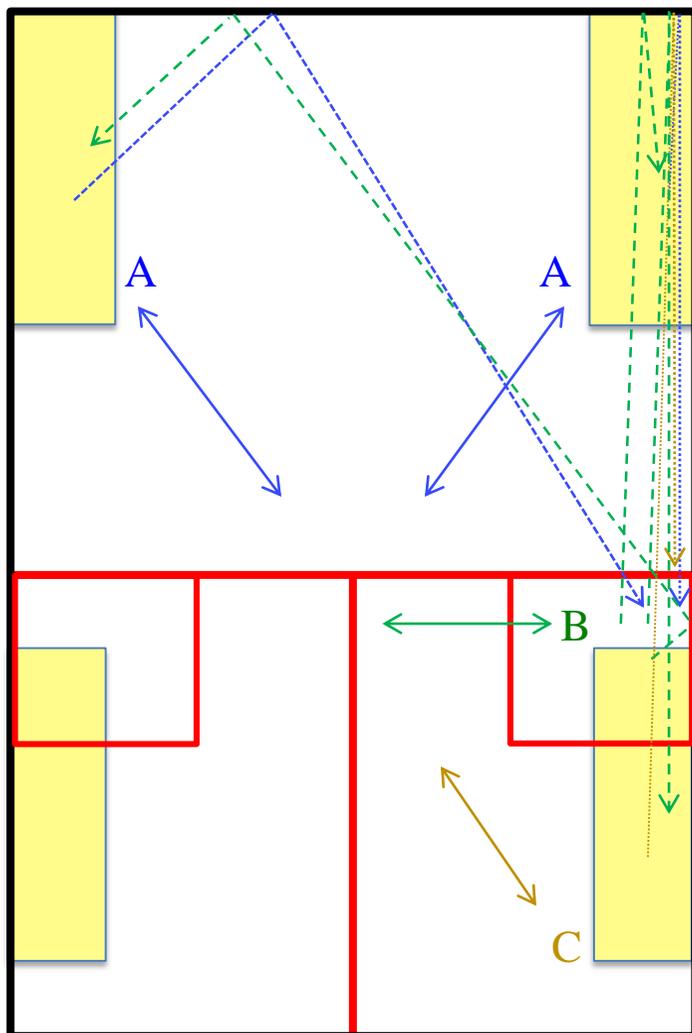
- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur le croisé.
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Revenir entre le T et le carré de service sitôt le double mur exécuté.
- Revenir au T sitôt sa parallèle et sa croisée exécutées.

**Objectif mental :** Endurance à la concentration.

**Objectif physique :** Endurance aérobie.

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

**Evolutions :** lob croisé, volée parallèle, double-mur, etc...; En exercice duo.



## THEME : CROISE, VOLEES, PARALLELE

(exercices trio) <https://www.youtube.com/watch?v=JueGgbtFhcE>

### Exercice trio 5 : (croisé / volées / parallèle)

•Joueur A joue un croisé RV ou une parallèle CD, joueur B intercepte systématiquement en volée de CD: amortie ou parallèle ou double-mur, joueur C joue uniquement en parallèle CD, etc...

### Objectif technique :

- Régularité de longueur et de largeur de balle sur les 2 coups parallèle et croisé.
- Régularité du déplacement vers l'avant (A) et le côté (B).
- Sur la **volée parallèle**: maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.

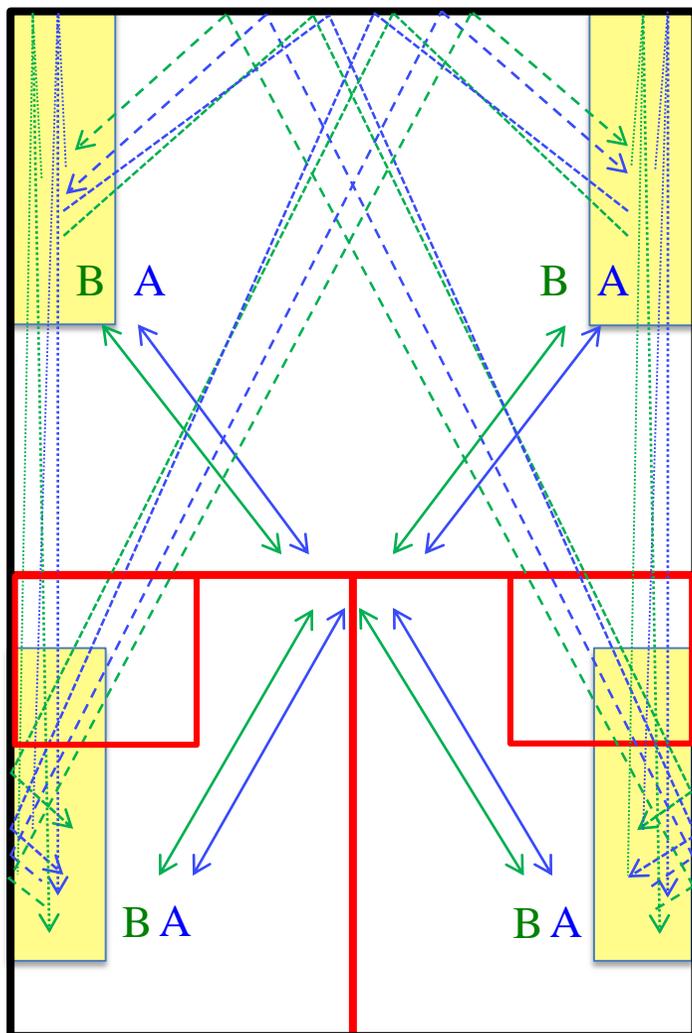
### Consignes techniques :

- Revenir au T sitôt la volée exécutée (B).
- Revenir devant le T sitôt sa parallèle ou sa croisée exécutée (A).
- Sur les **volées**: 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.

**Objectif mental** : Endurance à la concentration.

**Objectif physique** : Endurance aérobie.

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



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

<https://www.youtube.com/watch?v=h4lIfhNQ49M>

**Exercice duo 6 :** (Parallèle ou croisé / parallèle ou double-mur)

- Joueur de l'arrière joue en parallèle ou en double-mur, joueur de l'avant joue en croisé ou en parallèle, etc...

**Objectif technique :**

- Précision et régularité de longueur et de largeur de balle sur les 3 coups
- Régularité du déplacement vers l'arrière et vers l'avant.

**Consignes techniques :**

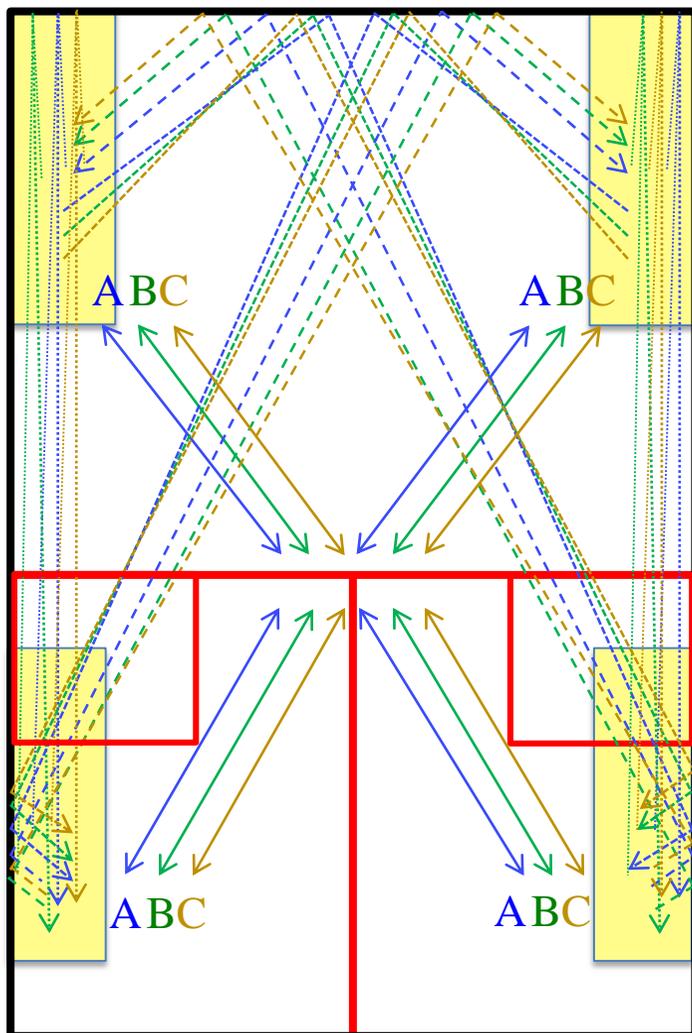
- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur le croisé et sur le double-mur.
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée.

**Objectif mental :** Endurance à la concentration.

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

**Evolution :** Le joueur de l'arrière peut frapper ses coups à la volée lorsque la largeur de la trajectoire le permet. Le joueur de l'avant peut jouer en lob (parallèle et croisé).

**Note :** Exercice d'une durée de 5 mn ou sous la forme d'un jeu en 15 points.



**THEME : PARALLELE ou CROISE, PARALLELE ou DOUBLE-MUR (exercices trio)**

<https://www.youtube.com/watch?v=uBBjaf6ehLo>

**Exercice trio 7 :** (Parallèle ou croisé / parallèle ou double-mur)

- Joueurs de l'arrière jouent en parallèle ou en double-mur, joueur de l'avant joue en croisé ou en parallèle, etc...

**Objectif technique :**

- Précision et régularité de longueur et de largeur de balle sur les 3 coups.
- Régularité du déplacement vers l'arrière et vers l'avant.

**Consignes techniques :**

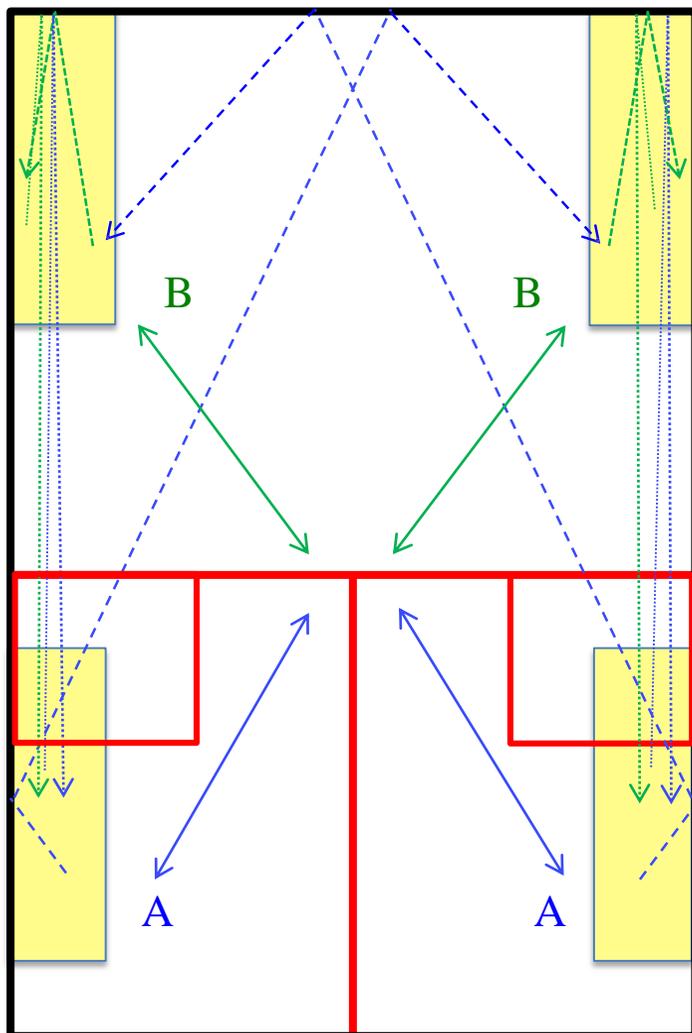
- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur le croisé et sur le double-mur.
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée.

**Objectif mental :** Endurance à la concentration.

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

**Evolution :** Le joueur de l'arrière peut frapper ses coups à la volée lorsque la largeur de la trajectoire le permet. Le joueur de l'avant peut jouer en lob (parallèle et croisé).

**Note :** Exercice d'une durée de 5 mn ou sous la forme d'un jeu en 15 points. Lorsque le joueur bascule entre l'avant et l'arrière (et donc d'avant en arrière gauche ou arrière droit), les options de frappe changent en conséquence.



**THEME : 2 COUPS – PARALLELE et DOUBLE-MUR / AMORTI et PARALLELE (exercices duo)**

<https://www.youtube.com/watch?v=NBeUM-5gsM4>

**Exercice duo 8 :** (parallèle et double-mur / amorti et parallèle)

- Joueur A joue une parallèle CD pour lui-même, puis joue un double-mur CD, joueur B joue un amorti RV pour lui-même, puis joue une parallèle RV, joueur A joue une parallèle RV pour lui-même, puis un double-mur RV, joueur B joue un amorti CD pour lui-même, puis une parallèle CD, etc...

**Objectif technique :**

- Précision et régularité de longueur et de largeur de balle sur les 3 coups.
- Régularité du déplacement vers l'arrière et vers l'avant.

**Consignes techniques :**

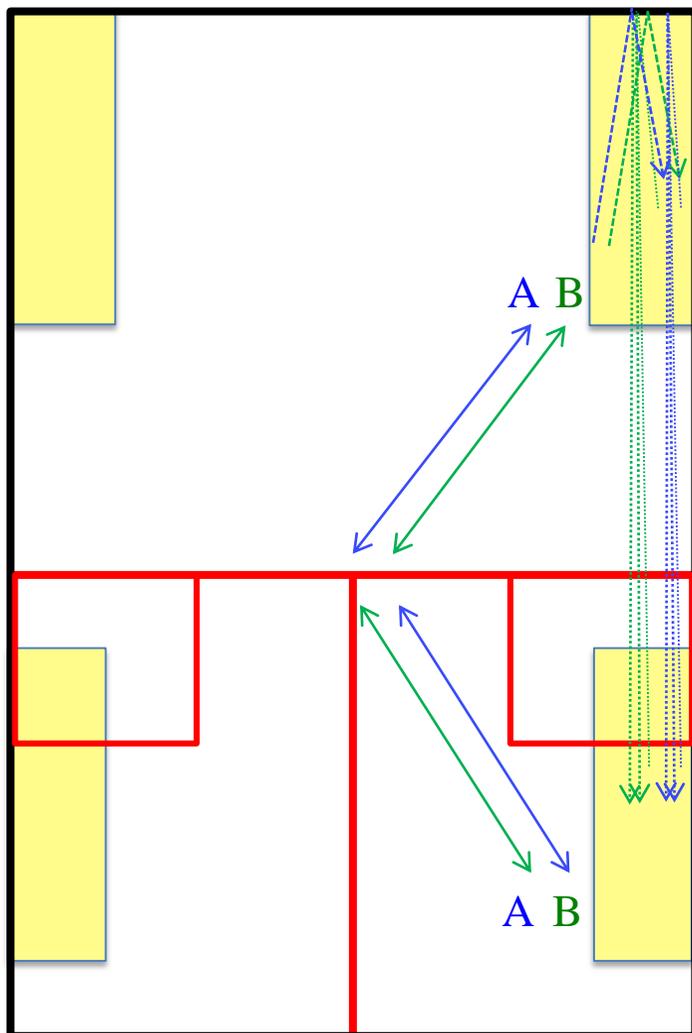
- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur le double-mur et sur l'amorti (seule la vitesse de bras change et l'ouverture de la raquette au moment de l'impact).
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Revenir au T sitôt sa 2<sup>ème</sup> frappe exécutée.

**Objectif mental :** Combativité.

**Objectif physique :** Endurance aérobie.

**Evolutions :** Dès que possible, joueur A joue sa parallèle en volée, joueur B joue sa parallèle en lob.

**Note :** Exercice d'une durée de 10 mn avec 1 mn de pause, puis les joueurs A et B basculent entre l'avant et l'arrière.



**THEME : PARALLELE, PARALLELE et AMORTI**  
**(exercices duo)** [https://www.youtube.com/watch?v=r9D6yNUYf\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=r9D6yNUYf_A)

**Exercice duo 9 :** (parallèle, parallèle et amorti)

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

**Objectif technique :**

- Précision et régularité de longueur et de largeur de balle sur les 3 coups.
- Régularité du déplacement vers l'arrière et vers l'avant.

**Consignes techniques :**

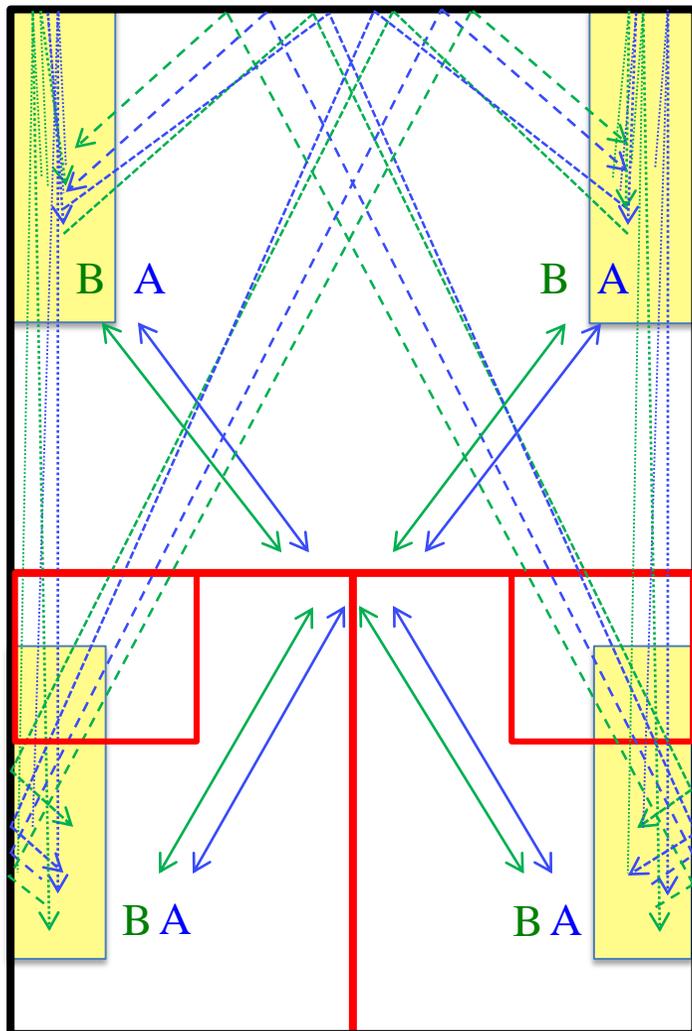
- Avoir une préparation et un geste similaire sur la parallèle comme sur l'amorti (seule la vitesse de bras change et l'ouverture de la raquette au moment de l'impact).
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée.

**Objectif mental :** Combativité.

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

**Evolutions :** Dès que possible, jouer la parallèle de l'avant en lob et la parallèle de l'arrière en volée.

**Note :** Exercice d'une durée de 10 mn sur chaque côté avec 1 mn de pause.



**THEME : PARALLELE, DOUBLE-MUR , AMORTI, CROISE**  
**(exercices duo)** <https://youtu.be/Of2HQx4kcHU>

**Exercice duo 10 :** (2 Parallèles, double-mur, amorti, croisé)

- Joueur A joue en parallèle CD, joueur B joue en parallèle CD, joueur A joue en double-mur CD, joueur B joue en amorti RV, joueur A joue en croisé RV, joueur B joue en parallèle CD, joueur A joue en parallèle CD, joueur B joue en double-mur CD, joueur A joue en amorti RV, joueur B joue en croisé RV, etc...

**Objectif technique :**

- Précision et régularité de longueur et de largeur de balle sur les 4 coups.
- Régularité du déplacement vers l'arrière et vers l'avant.

**Consignes techniques :**

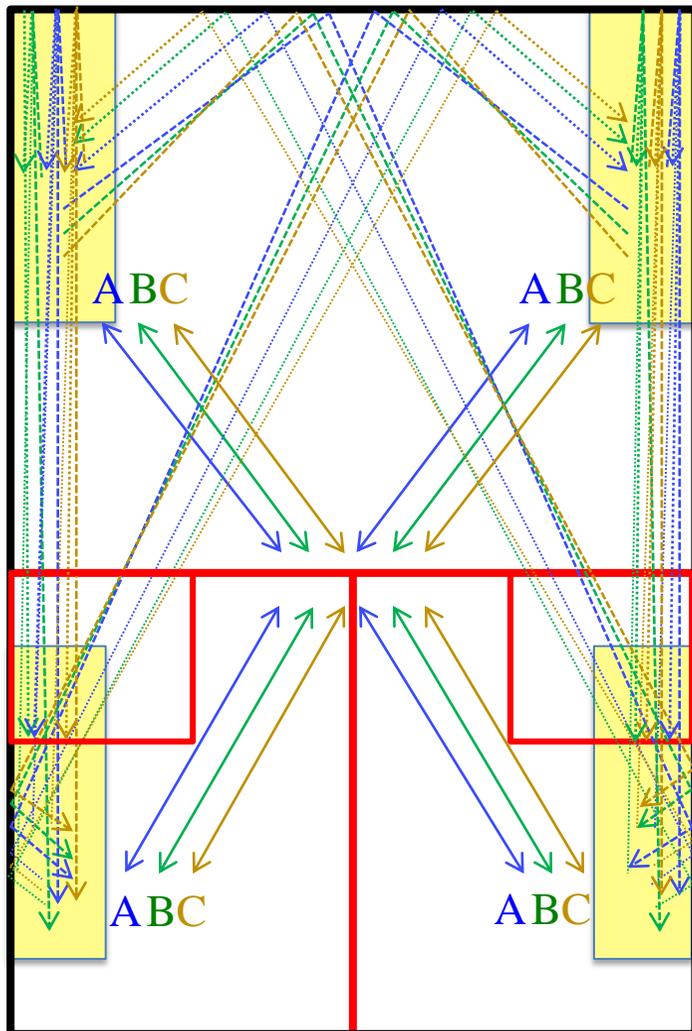
- Avoir une préparation et un geste similaire sur les frappes (seule la vitesse de bras change et l'ouverture de la raquette au moment de l'impact).
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée.

**Objectif mental :** Combativité.

**Objectif physique :** Puissance aérobie.

**Evolution :** Le joueur de l'arrière peut frapper ses coups à la volée lorsque la largeur de la trajectoire le permet. Le joueur de l'avant peut jouer en lob croisé.

**Note :** Exercice d'une durée de 5 mn de chaque côté ou sous la forme d'un jeu en 15 points.



**THEME : PARALLELE ou CROISE, PARALLELE ou AMORTI PARALLELE ou DOUBLE-MUR (exercices trio)**

<https://www.youtube.com/watch?v=eqx2GcdIfy8>

**Exercice trio 8 :** (Parallèle ou croisé / parallèle ou amorti parallèle ou double-mur)

- Joueurs de l'arrière jouent en parallèle ou en amorti parallèle ou en double-mur, joueur de l'avant joue en croisé ou en parallèle, etc...

**Objectif technique :**

- Précision et régularité de longueur et de largeur de balle sur les 4 coups.
- Régularité du déplacement vers l'arrière et vers l'avant.

**Consignes techniques :**

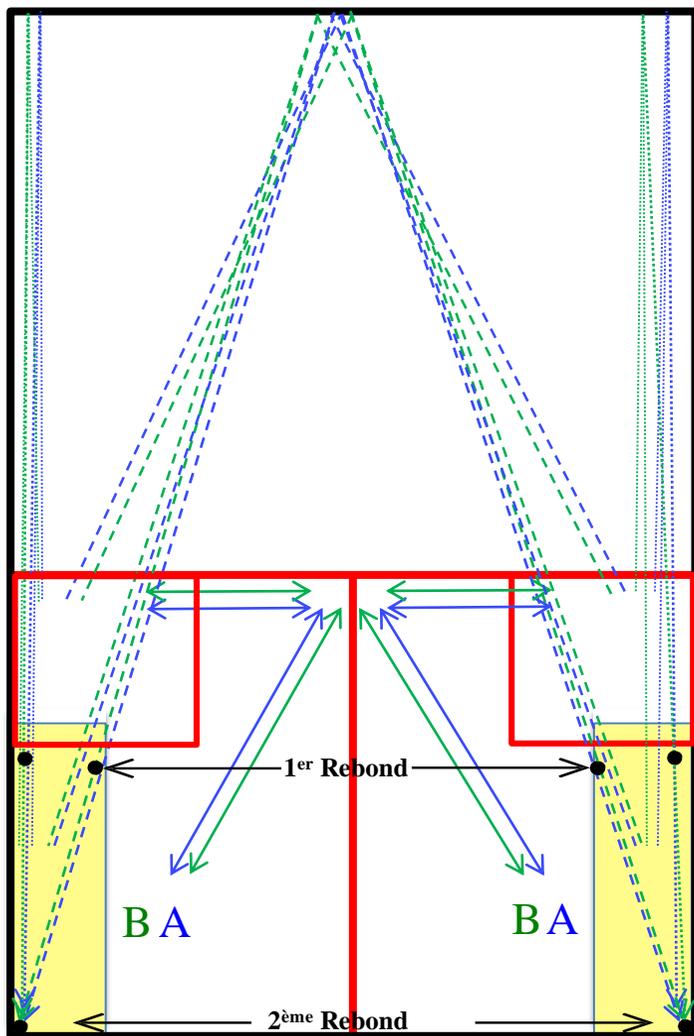
- Avoir une préparation et un geste similaire sur les parallèles comme sur le croisé et sur le double-mur.
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée.

**Objectif mental :** Endurance à la concentration.

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

**Evolution :** Le joueur de l'arrière peut frapper ses coups à la volée lorsque la largeur de la trajectoire le permet. Le joueur de l'avant peut jouer en lob (parallèle et croisé).

**Note :** Exercice d'une durée de 5 mn ou sous la forme d'un jeu en 15 points. Lorsque le joueur bascule entre l'avant et l'arrière (et donc d'avant en arrière gauche ou arrière droit), les options de frappe changent en conséquence.



## THEME : JEU « TOUT AU FOND » (exercices duo)

[https://www.youtube.com/watch?v=-j\\_sdj3sR5Q](https://www.youtube.com/watch?v=-j_sdj3sR5Q)

### Exercice duo 11 : (Parallèle, croisé, volées parallèle ou croisée)

- Les deux joueurs peuvent seulement frapper la balle derrière la ligne médiane. Tout ce qui précède la ligne médiane est une faute (hors 1<sup>er</sup> rebond). Le gagnant sert au début du rallye.

### Objectif technique :

- Précision et régularité de longueur et de largeur de balle sur tous les coups.
- Régularité du déplacement vers l'arrière et sur les côtés.

### Consignes techniques :

- Frapper des parallèles les moins larges possible et des croisés dont le 2<sup>ème</sup> rebond finit dans les coins, au pied de la vitre.
- La priorité est de frapper en volée sur toute opportunité et de se défendre avec des balles collées lorsque le joueur est sous pression.
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée.

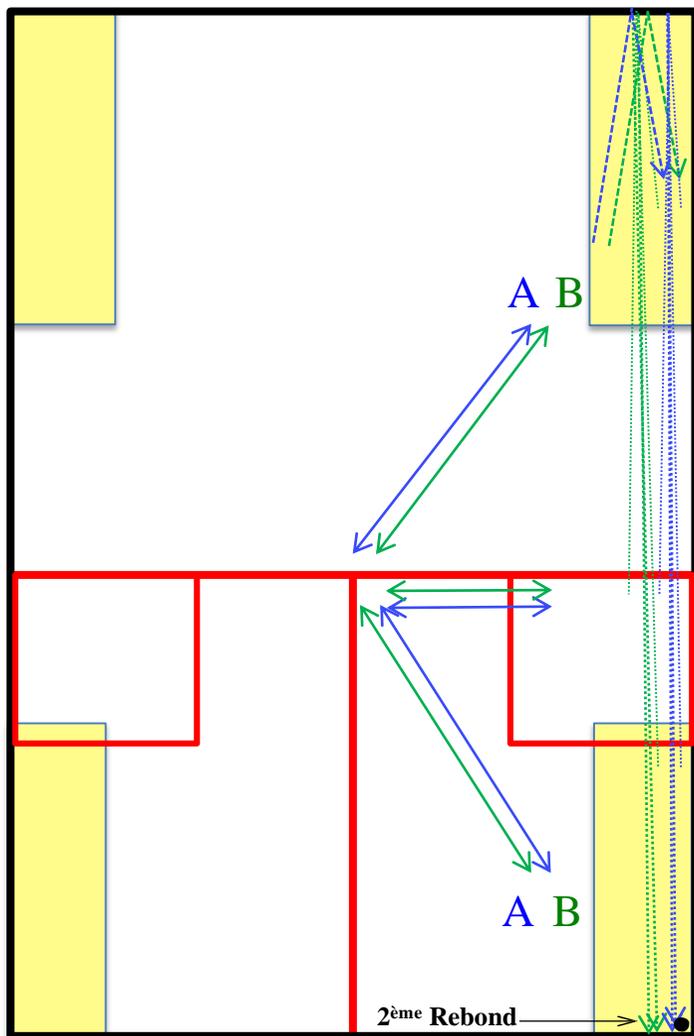
**Objectif mental :** Combativité.

**Objectif physique :** Puissance aérobie.

### Evolutions :

- L'échange est perdu si la balle est dans les couloirs 3 ou 4, ou si la balle touche directement le mur arrière (y compris au service).
- Ne croiser que sur une volée.

**Note :** Exercice d'une durée de 10 mn ou sous la forme d'un jeu en 15 points.



## THEME : PARALLELES

(exercices duo) <https://www.youtube.com/watch?v=EBhjiRRVRZE>

### Exercice duo 12 : (toutes sortes de parallèles)

- Les joueurs ne peuvent évoluer que du côté droit du terrain. Tout ce qui est en dehors des couloirs 1 et 2 est une faute. Le gagnant sert à gauche pour commencer.

### Objectif technique :

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

### Consignes techniques :

- La priorité est de frapper en volée sur toute opportunité.
- Frapper des parallèles les moins larges possible.
- Le 2<sup>ème</sup> rebond d'une // longue finit dans le coin, au pied de la vitre.
- Si possible, jouer la // de l'avant en lob et la // de l'arrière en volée.
- Revenir au T sitôt sa frappe exécutée.

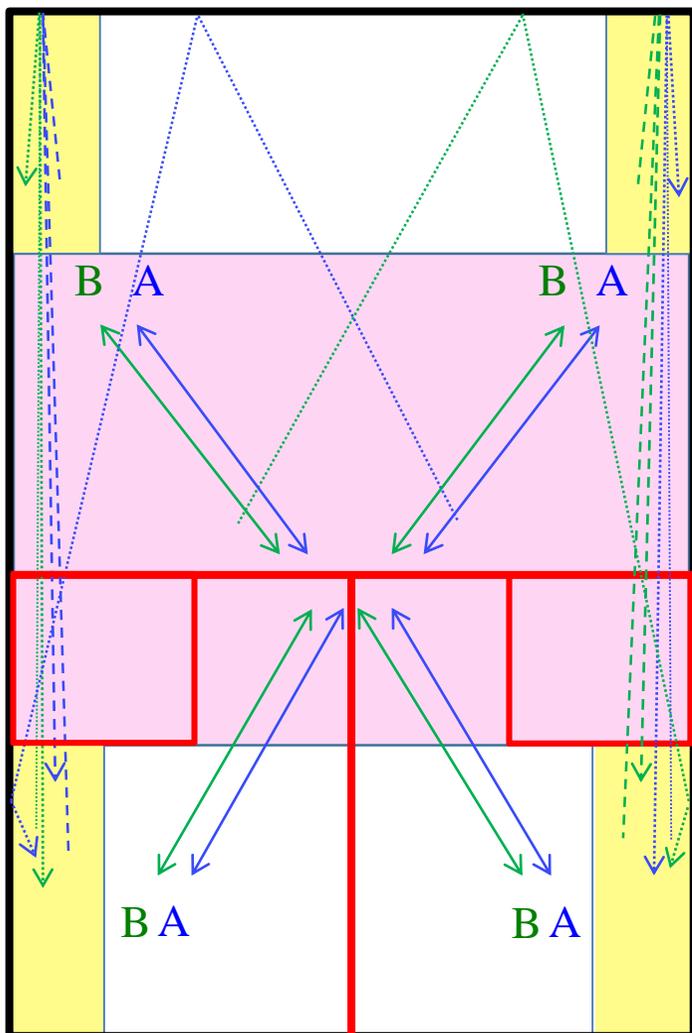
### Objectif mental : Combativité.

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

### Evolutions :

- L'échange est perdu si la balle est dans le couloir 2 ou si la balle touche directement le mur arrière (y compris au service).
- Ne jouer qu'en parallèles longues.

**Note :** Exercice d'une durée de 10 mn sur chaque côté avec 1 mn de pause.



## THEME : SERVICE, VOLEE PARALLELE, LOB CROISE (exercices duo)

### Exercice duo 13 : (Service / volée parallèle / lob croisé)

- Joueur A sert en CD, joueur B renvoie en volée // de RV courte, amortie ou longue. Si la balle rebondit dans la zone à risque rose, joueur A joue un lob croisé de RV, etc...
- Toutes les balles situées dans la zone à risque sont jouées en lob croisé, les autres balles sont jouées en // longues (volée ou lob de préférence).

### Objectif technique :

- Sur le **lob croisé**: 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.
- Sur la **volée parallèle**: maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.

### Consignes techniques :

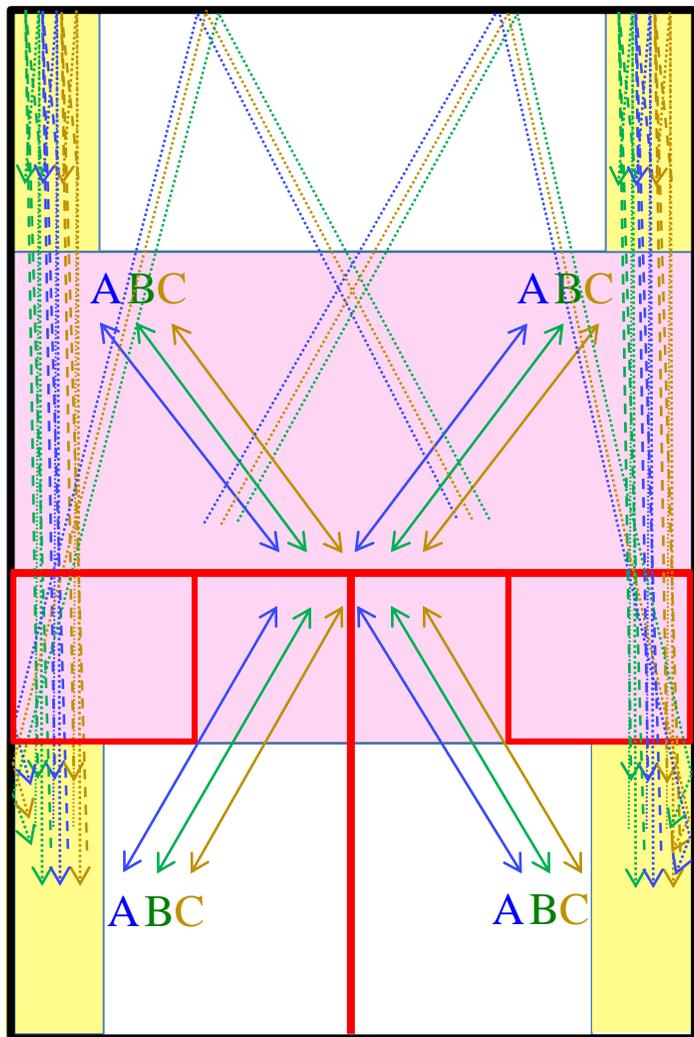
- Sur le **lob croisé**: ouvrir le tamis et avoir un guidage et une fin de geste en direction de la zone 3 du mur frontal; prendre la balle très en avant du pied avant; revenir au T sitôt sa frappe exécutée.
- Sur la **volée parallèle**: se placer systématiquement en pied inversé; finir la préparation de la raquette et l'orientation du buste le plus tôt possible; guider la balle sans se servir de la rotation du buste.

**Objectif tactique** : Travail du retour de service et du lob croisé, en volée parallèle.

**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 dans les 2 diagonales ou sous forme de jeu avec service, volée parallèle, lob croisé, etc...



## THEME : SERVICE, VOLEE PARALLELE, LOB CROISE (exercices trio)

### Exercice trio 9 : (Service / volée parallèle / lob croisé)

- Joueur A sert en CD, joueur B renvoie en volée // de RV courte, amortie ou longue. Si la balle rebondit dans la zone à risque rose, joueur A joue un lob croisé de RV, joueur C renvoie en en volée // de CD courte, amortie ou longue. Si la balle rebondit dans la zone à risque rose, joueur B joue un lob croisé de CD, etc...
- Toutes les balles situées dans la zone à risque sont jouées en lob croisé, les autres balles sont jouées en // longues (volée ou lob de préférence).
- Le joueur qui frappe en lob croisé laisse jouer les 2 autres sur le côté opposé.
- Le joueur qui gagne l'échange devient receveur du service suivant.
- Le joueur qui perd l'échange se place sur le ¼ de court, derrière le serveur entrant.

### Objectif technique :

- Sur le **lob croisé**: 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.
- Sur la **volée parallèle**: maîtrise de la dissociation entre le bassin et le tronc.

### Consignes techniques :

- Sur le **lob croisé**: 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; se placer sur son ¼ de court en retour de service sitôt sa frappe exécutée.
- Sur la **volée parallèle**: 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.

**Objectif tactique** : Travail du retour de service et du lob croisé, en volée parallèle.

**Objectif mental** : Endurance à la concentration.

**Objectif physique** : Endurance aérobie.

**Note** : Les exercices sont à faire sous forme de jeu avec service, volée parallèle, lob croisé, etc...