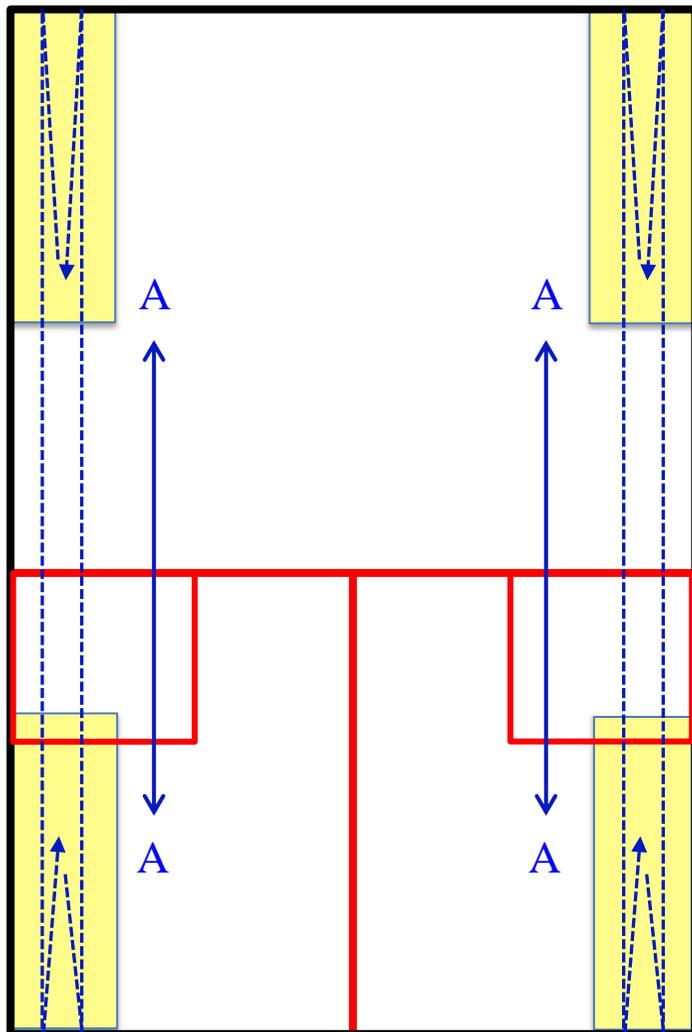


# ENTRAINEMENT SOLO COMPETITEUR

Programme 1

Source: [Hamza Khan Training session](#)



## THEME : PARALLÈLE

### Exercice solo 1 : (enchaînement de parallèles le long du mur latéral)

- Joueur A frappe une // de CD directement vers la vitre, il se déplace en pas chassés vers le frontal, puis frappe une // de RV, et ainsi de suite...

### Objectif technique :

- Précision et régularité de longueur et de largeur de trajectoire.
- Régularité du déplacement vers l'arrière et vers l'avant.
- Régularité du positionnement des appuis et de l'orientation par rapport à la trajectoire de la balle (prise de distance).

### Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur chaque frappe (seule la vitesse de bras peut varier, mais pas l'ouverture de la raquette au moment de l'impact).
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Frapper vers le frontal au niveau de la ligne de service.

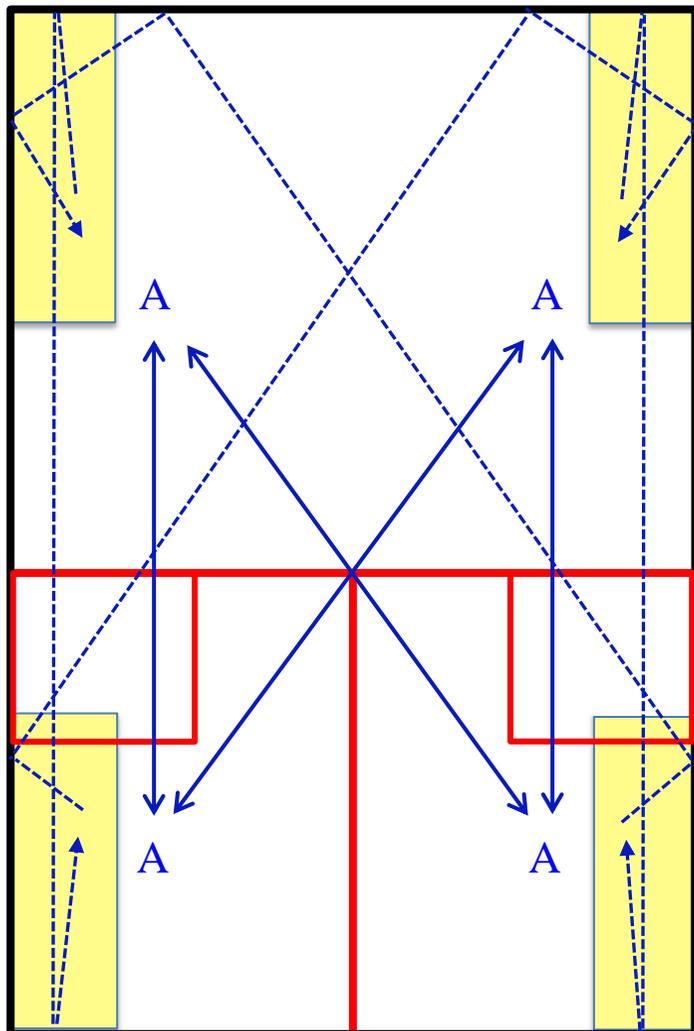
### Objectif mental : Combativité.

### Objectif physique : Endurance aérobie.

### Evolutions :

- Plus difficile, frapper toutes les balles en lob //.
- Plus difficile, frapper toutes les balles dans le couloir N°1.
- Plus facile, utiliser une balle point rouge.

**Note :** Exercice à faire à temps égal (5 mn) des 2 côtés, compter le Nb de frappes en continu.



## THEME : DOUBLE-MUR, PARALLELE

### Exercice solo 2 : (double-mur / parallèle)

- Joueur A joue un double-mur rentrant de CD, il se déplace en passant par le T vers le frontal, puis frappe une // rentrante de RV, il se déplace en pas chassés vers la vitre, puis il frappe un double-mur rentrant de RV, il se déplace en passant par le T vers le frontal, puis il frappe une // rentrante de CD, il se déplace en pas chassés vers la vitre, et ainsi de suite...

### Objectif technique :

- Précision et régularité de longueur et de largeur de trajectoire.
- Régularité de l'enchaînement des déplacements.
- Régularité du positionnement des appuis et de l'orientation par rapport à la trajectoire de la balle (prise de distance).

### Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur la // comme sur le DM.
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Frapper vers le frontal (// et DM) au niveau de la ligne de service.

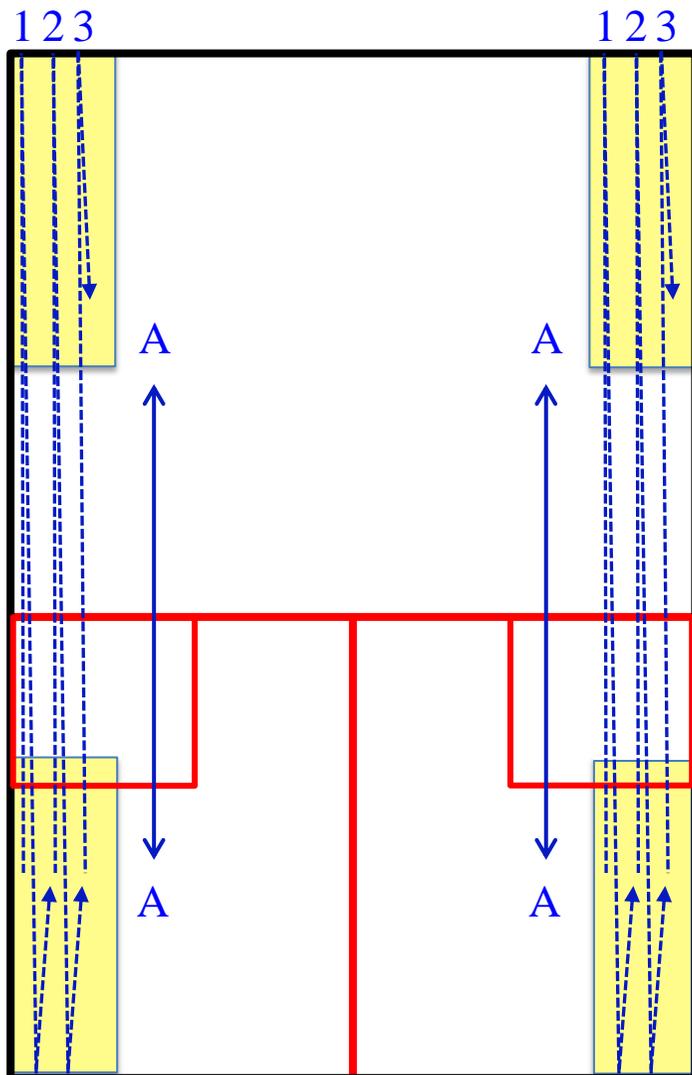
**Objectif mental :** Combativité.

**Objectif physique :** Puissance aérobie.

### Evolutions :

- Plus difficile, frapper uniquement des // sortantes.
- Plus difficile, frapper toutes les balles dans les couloirs N°1.
- Plus facile, utiliser une balle point rouge.

**Note :** Durée 10 mn, compter le Nb de frappes en continu.



## THEME : ENCHAÎNEMENT DE PARALLELES

### Exercice solo 3 : « Long / long / court »

- Joueur A frappe une // rentrante de RV (1), sa balle doit rebondir sur le plancher, puis sur la vitre, dans la trajectoire descendante de la balle il frappe aussitôt la même //(2), puis il frappe un amorti // de fond de court (3), il se déplace en pas chassés vers le frontal, puis il frappe une // rentrante (1), il se déplace en pas chassés vers la vitre, et ainsi de suite...

### 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.
- Régularité du positionnement des appuis et de l'orientation par rapport à la trajectoire de la balle (prise de distance).

### Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur la // 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.
- L'amorti ne doit pas rebondir à plus de 2 m du mur frontal.

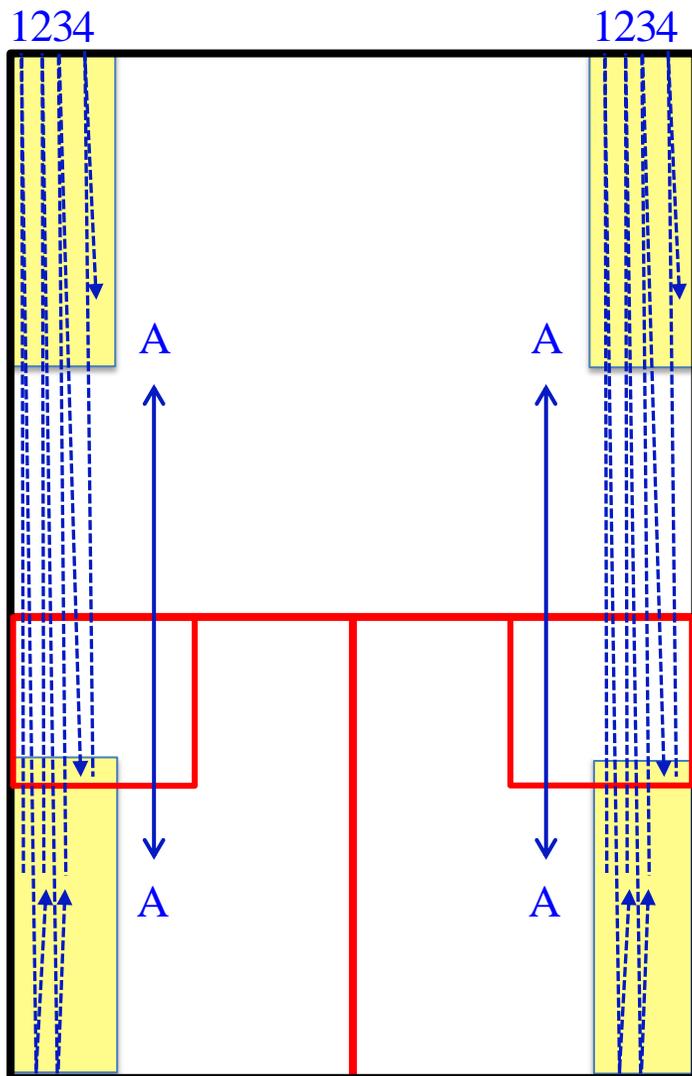
**Objectif mental :** Combativité.

**Objectif physique :** Endurance aérobie.

### Evolutions :

- Plus difficile, frapper toutes les balles dans le couloir N°1.
- Plus facile, utiliser une balle point rouge.

**Note :** Durée 10 mn de chaque côté, compter le Nb de frappes en continu.



## THEME : PARALLÈLE, VOLÉE PARALLÈLE

### Exercice solo 4 : 3 parallèles / volée amortie parallèle

- Joueur A frappe une // rentrante de RV (1), sa balle doit rebondir sur le plancher, puis sur la vitre, dans la trajectoire descendante de la balle il frappe aussitôt la même //(2), puis il frappe une // en cloche (3), il intercepte celle-ci en volée amortie // (4) depuis l'arrière du carré de service, il se déplace en pas chassés vers le frontal, puis il frappe une // rentrante (1), il se déplace en pas chassés vers la vitre, et ainsi de suite...

### 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.
- Régularité du positionnement des appuis et de l'orientation par rapport à la trajectoire de la balle (prise de distance).

### Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur les différentes // comme sur la volée amortie // (uniquement la vitesse de bras et l'accompagnement changeant ainsi que l'ouverture de la raquette au moment de l'impact).
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- La // en cloche doit rebondir sur le frontal à l'intersection des zones 2-3.
- La volée amortie // ne doit pas rebondir à plus de 2 m du mur frontal.

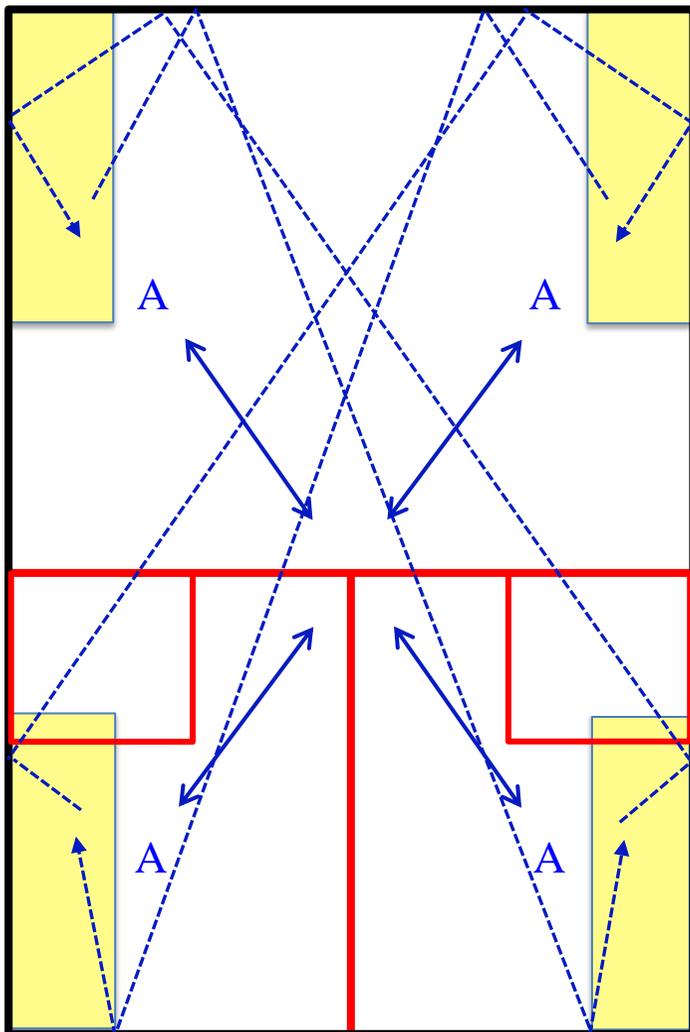
**Objectif mental :** Combativité.

**Objectif physique :** Endurance aérobie.

### Evolutions :

- Plus difficile, frapper toutes les balles dans le couloir N°1.
- Plus facile, utiliser une balle point rouge.

**Note :** Durée 10 mn de chaque côté, compter le Nb de frappes en continu.



## THEME : DOUBLE-MUR, CROISÉ

### Exercice solo 5 : (double-mur / croisé)

- Joueur A joue un double-mur rentrant de CD, il se déplace en passant par le T vers le frontal, puis frappe un croisé rentrant de RV, il se déplace vers la vitre, et ainsi de suite...

### Objectif technique :

- Précision et régularité de longueur et de largeur de trajectoire.
- Régularité de l'enchaînement des déplacements.
- Régularité du positionnement des appuis et de l'orientation par rapport à la trajectoire de la balle (prise de distance).

### Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur le DM et sur le croisé.
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Frapper vers le frontal (DM et croisé) au niveau de la ligne de service.
- Les croisés peuvent rebondir directement sur la vitre.

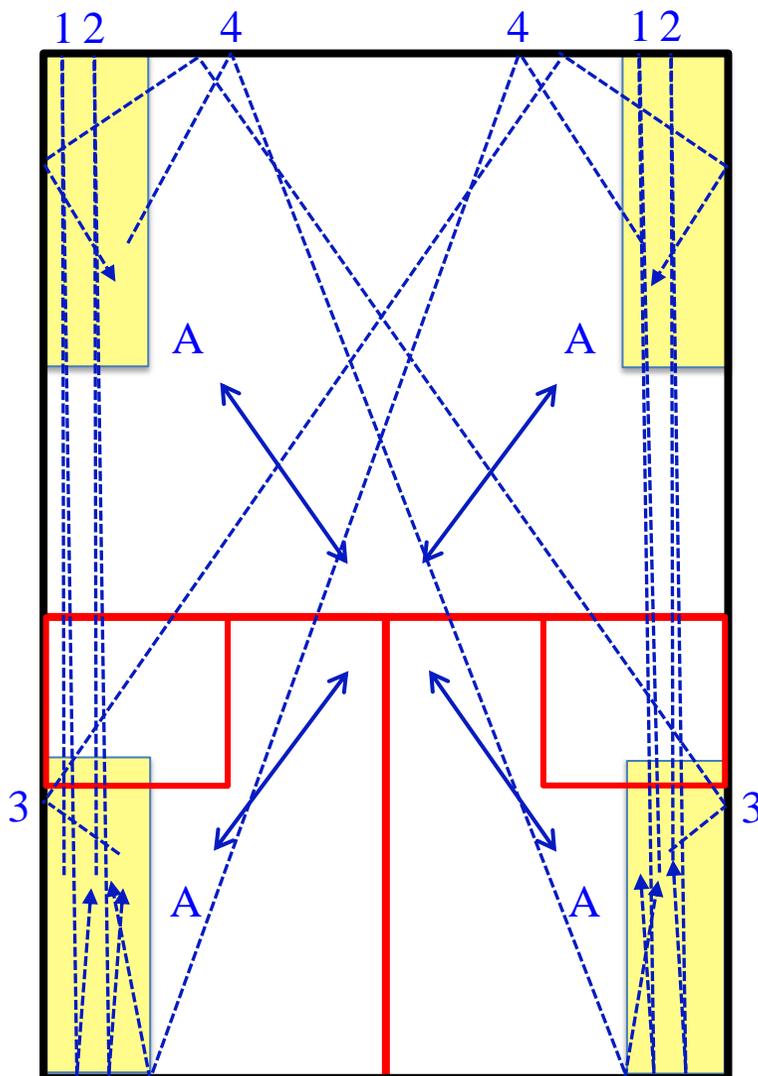
### Objectif mental : Combativité.

### Objectif physique : Puissance aérobie.

### Evolutions :

- Plus difficile, frapper uniquement des croisés sortants.
- Plus difficile, frapper toutes les balles dans les couloirs N°1.
- Plus facile, utiliser une balle point rouge.

**Note :** Exercice à faire à temps égal (5 mn) des 2 côtés, compter le Nb de frappes en continu.



## THEME : PARALLÈLE, DOUBLE-MUR, CROISÉ

### Exercice solo 6 : (2 parallèles / double-mur / croisé)

• Joueur A frappe une // rentrante de CD (1), sa balle doit rebondir sur le plancher, puis sur la vitre, dans la trajectoire descendante de la balle il frappe aussitôt la même //(2), puis un double-mur rentrant de CD (3), il se déplace en passant par le T vers le frontal, puis frappe un croisé rentrant de RV (4), il se déplace vers la vitre, et ainsi de suite...

### Objectif technique :

- Précision et régularité de longueur et de largeur de trajectoire.
- Régularité de l'enchaînement des déplacements.
- Régularité du positionnement des appuis et de l'orientation par rapport à la trajectoire de la balle (prise de distance).

### Consignes techniques :

- Avoir une préparation et un geste similaire sur toutes les frappes.
- Finir son placement au moment du rebond au sol de la balle.
- Frapper vers le frontal (//, DM et croisé) au niveau de la ligne de service.
- Les croisés peuvent rebondir directement sur la vitre.

**Objectif mental :** Combativité.

**Objectif physique :** Puissance aérobie.

### Evolutions :

- Plus difficile, frapper uniquement des croisés sortants.
- Plus difficile, frapper toutes les balles dans les couloirs N°1.
- Plus facile, utiliser une balle point rouge.

**Note :** Exercice à faire à temps égal (5 mn) des 2 côtés, compter le Nb de frappes en continu.