NIVEAU BLANC

LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : ÉCHANGER AVEC LE BALLON PAILLE

SITUATION 1 : LES PASSES DANS LE COULOIR

Deux enfants se font des passes en avançant sur toute la longueur du couloir (une longueur en coup droit, une longueur en revers).

POINTS CLÉS :

- tenir la raquette en bout de manche
- jouer des revers à une main et à 2 mains

+ facile : échanges sans déplacement.

+ difficile : le plus vite possible (concours)/ repartir au début si le ballon sort du couloir.

Tenir la raquette en bout de manche

Jouer des revers à une main

Jouer des revers à 2 mains

Se dégager des trajectoires

SITUATION 2 : LE CONDUITE ET PASSE

Guider le ballon paille jusqu'à la ligne médiane, puis le passer à l'autre joueur.

POINTS CLÉS :

- jouer en coup droit et en revers
- frapper la balle en avant du corps

+ difficile : ne conduire qu'en revers ou en coup droit / conduire en coup droit et passer en revers ou l'inverse.

Frappe de balle en avant du corps

SITUATION 3 : LE PILE ET FACE

Échanges dans l'axe en alternant obligatoirement un coup droit et un revers.

POINTS CLÉS :

- jouer en coup droit et en revers en différenciant les faces du tamis
- se dégager des trajectoires

+ facile : un des deux seulement alterne coup droit et revers / bloquer le ballon, puis passer.

+ difficile : augmenter la vitesse ou la distance.

NIVEAU BLANC

OBJECTIF : SE PLACER EN DÉBUT DE POINT ET SE REPLACER

SITUATION 1 : LE PÉNALTY

Concours de buts sur 5 essais : un tireur engage en essayant de marquer un but au gardien (coups droits, revers à une main, revers à deux mains).

POINTS CLÉS :

- attendre que l'autre soit prêt avant d'engager
- savoir quand le but est marqué
- tirer autant en coup droit qu'en revers
- tirer autant en revers à une main qu'à 2 mains
- tenir la raquette dans les 2 mains (pour le gardien)
- frappe de balle en avant du corps

+ facile / + difficile : moduler la taille du but et la distance entre le but et le tireur.

SITUATION 2 : LE BUT EN 2 COUPS

Positionner 2 ballons l'un à côté de l'autre : le tireur frappe successivement les 2 ballons, un en coup droit et l'autre en revers, en essayant de marquer 2 buts.

POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à l'envoi
- frappe de balle en avant du corps
- faire autant de revers à une main qu'à 2 mains
- tenir la raquette dans les 2 mains pour le gardien

+ facile : rapprocher le tireur du but / réduire la distance entre les ballons.

+ difficile : éloigner le tireur du but / augmenter la distance entre les ballons / imposer les 2 tirs en coup droit, les 2 tirs en revers / imposer la zone de départ.

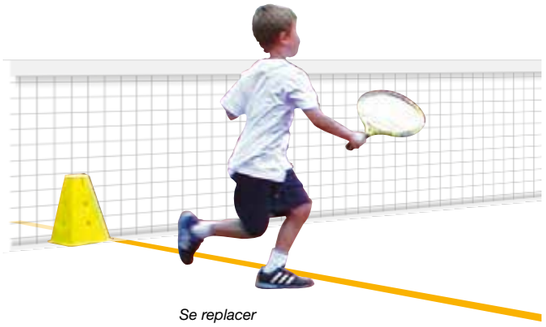
SITUATION 3 : LE TRIANGLE

Un joueur positionné dans un angle engage pour marquer un but. Le jeu se poursuit : les 2 joueurs cherchent à marquer un but.

+ facile / + difficile : moduler la position des joueurs.

POINTS CLÉS :

- jouer où l'adversaire n'est pas
- se replacer



Se replacer

Tenir la raquette dans les 2 mains

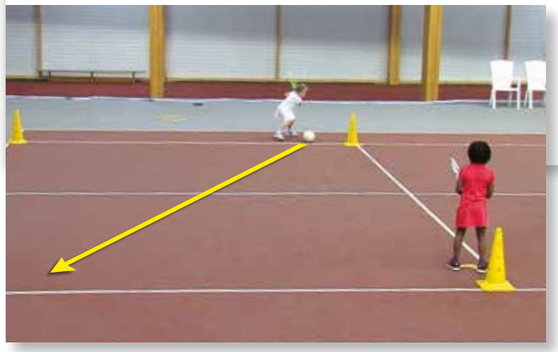
Appuis semi-ouverts

Frappe de balle en avant du corps

NIVEAU BLANC

OBJECTIF : ÊTRE EN OPPOSITION

SITUATION 1 : LE BUT VIDE



Le gardien est positionné devant un des poteaux de son but. Le tireur engage pour marquer un but. Le point se poursuit, les 2 joueurs cherchant à marquer.

POINTS CLÉS :

- attendre que l'autre soit prêt avant d'engager
- jouer où l'adversaire n'est pas
- se replacer

+ facile / + difficile : moduler la position des joueurs.

SITUATION 2 : LE BUT EN COIN

Match avec un but dans chaque coin, chaque joueur défend 2 buts.

+ facile : bloquer le ballon, puis tirer / augmenter la taille des buts / définir des rôles : gardien, tireur.

+ difficile : imposer le coup droit ou le revers pour tirer.

POINTS CLÉS :

- arrêter le jeu si le ballon sort des limites du terrain
- tenir la raquette dans les 2 mains en début de point
- se replacer
- choisir le but à viser le plus tôt possible

Tenir la raquette dans les 2 mains en début de point

SITUATION 3 : LES PIEDS AU SEC

En échanges, les enfants sont positionnés dans le couloir, derrière la ligne de but, avec interdiction de la franchir. Frapper la balle avant qu'elle ne passe la ligne.

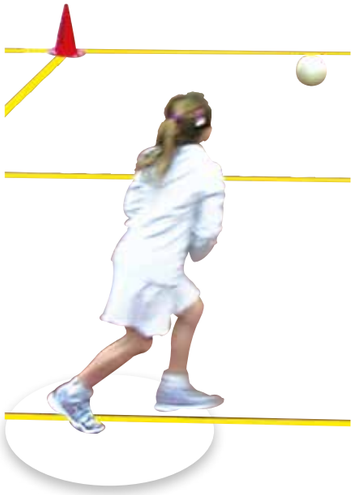
POINTS CLÉS :

- frappe de balle en avant du corps
- frapper des revers à 1 main et à 2 mains

+ facile : rapprocher les enfants / bloquer le ballon avant de tirer / faire des revers à une main.

+ difficile : compter les points / bloquer en coup droit et renvoyer en revers ou l'inverse.

Frappe de balle en avant du corps



Se replacer

NIVEAU VIOLET

OBJECTIF : PERCEVOIR ET PRENDRE EN COMPTE LE REBOND POUR FAIRE DES ÉCHANGES

SITUATION 1 : LE CONCOURS D'ENGAGEMENT

Engager après un rebond sur des cibles variées en direction et en profondeur.

POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à l'envoi
- pour engager, lâcher la balle vers le haut et en avant du corps
- prise d'élan adaptée à la longueur du coup joué

+ facile : préparer avant de lâcher la balle / viser la même cible plusieurs fois de suite.

+ difficile : varier les trajectoires.

+ facile / + difficile : moduler la position des cibles.

SITUATION 2 : LE 1er REBOND

Engager la balle dans le terrain opposé sur son partenaire qui la contrôle avec la raquette, la reprend à la main et engage à son tour.

+ facile : réceptionner la balle dans un cône tenu à 2 mains.

+ difficile : contrôler et renvoyer sans bloquer la balle / engager en variant les trajectoires (à droite ou à gauche, haut ou bas, court ou long) varier les positions des joueurs.

POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à l'envoi
- pour engager, lâcher la balle vers le haut et en avant du corps
- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette
- reconnaître une balle bonne d'une balle faute
- annoncer les balles fautes

Appuis semi-ouverts à l'envoi

SITUATION 3 : LE PÉNALTY

Le joueur qui engage essaie de marquer un but après rebond. Le gardien défend son but avec la raquette.

POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à l'envoi
- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette
- arrêter la balle en avant du corps

+ facile : réduire la taille du but / éloigner le tireur.

+ difficile : rapprocher le tireur / augmenter la taille du but / si le gardien renvoie, le tireur peut enchaîner sur la même balle.

Lâcher la balle vers le haut et en avant

Arrêter la balle en avant du corps

NIVEAU VIOLET

OBJECTIF : MAÎTRISER DES TRAJECTOIRES DIFFÉRENTES POUR FAIRE DES ÉCHANGES

SITUATION 1 : LE V

Record d'échanges : un joueur joue au centre, l'autre joue alternativement à droite et à gauche.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette
- frapper en restant stable
- déplacements / replacements

+ facile : imposer des trajectoires arrondies / échanges main-raquette / contrôle-frappe pour le joueur qui se déplace moins / autoriser 2 rebonds.

+ difficile : augmenter les déplacements / varier les trajectoires.

SITUATION 2 : L'ANNONCE

Séparer le terrain en 2 (une couleur par zone) : en échanges, le receveur annonce le plus tôt possible la zone bleue ou jaune dans laquelle il prévoit que la balle va rebondir.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette
- concentration

+ facile : imposer des trajectoires arrondies.

+ difficile : les deux joueurs annoncent la zone du rebond / annoncer de plus en plus tôt.

SITUATION 3 : L'INTENTION

Séparer le terrain en 2 avec 1 couleur par zone (voir situation 2) ; en échanges, les joueurs annoncent le plus tôt possible la zone bleue ou jaune dans laquelle ils ont l'intention de jouer.

+ facile : imposer des trajectoires arrondies / un seul joueur annonce son intention.

+ difficile : intégrer zone courte/zone longue, annoncer de plus en plus tôt.

POINTS CLÉS :

- frapper en restant stable
- concentration

Frapper en restant stable

Attitude d'attention main libre au coeur de la raquette

Engager en restant stable

NIVEAU VIOLET

LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : RÉUSSIR PLUSIEURS FRAPPES À LA SUITE

SITUATION 1 : LE FAIT-TOUT

Réussir 3 frappes de suite en partenariat avec au moins un coup droit et un revers.

+facile : rapprocher les enfants / un seul joueur mixe coups droits et revers.

+difficile : varier revers à une main et revers à 2 mains / interdire de jouer au centre / augmenter le nombre de frappes à réussir.

POINTS CLÉS :

- se dégager des trajectoires
- frapper en restant stable

SITUATION 2 : LE CONCOURS D'ÉCHANGES

Réaliser le maximum d'échanges avec son partenaire.

+facile : rapprocher les enfants / autoriser 2 rebonds / arrondir les trajectoires.

+difficile : alterner un coup droit, un revers.

POINTS CLÉS :

- frapper la balle en avant du corps en coup droit et en revers
- frapper en restant stable

SITUATION 3 : LE NO REVERS

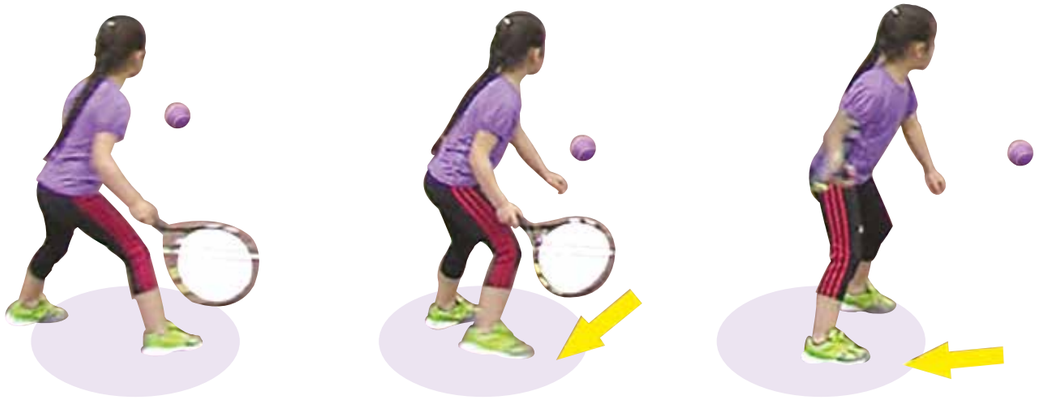
Un des 2 joueurs défend un terrain réduit et ne fait que des coups droits.

POINTS CLÉS :

- se dégager des trajectoires
- se replacer
- reconnaître les balles bonnes et les balles fautes
- annoncer les balles fautes

+facile / +difficile : moduler la zone à défendre pour celui qui joue en coup droit.

+difficile : compter les points.



Se dégager des trajectoires

Frapper la balle en avant du corps

NIVEAU VIOLET

OBJECTIF : JOUER CONTRE UN ADVERSAIRE

SITUATION 1 : LA ZONE INTERDITE

Chaque joueur définit, où il veut sur son terrain, 1 zone interdite (carton, zone dessinée au sol sur terre battue, cerceaux…). Le joueur d'en face n'a pas le droit de jouer dans cette zone.

POINTS CLÉS :

- choisir son intention de jeu avant la frappe
- se replacer
- frapper la balle en avant du corps
- frapper en restant stable

+ facile / + difficile : varier la position et la dimension des zones interdites.

SITUATION 2 : TOUCHE PAS MA BALLE

À partir d'un engagement en coup droit, match en 7 points. Deux points si l'adversaire ne touche pas la balle sur l'engagement ou dans l'échange.

+ facile / + difficile : dette de terrain pour les 2 joueurs ou pour un seul.

+ difficile : bonus sous conditions (coup droit uniquement, revers uniquement, etc.) / service en début de point.

POINTS CLÉS :

- reconnaître une balle bonne d'une balle faute
- annoncer les balles fautes et le score à haute voix
- suivre et mémoriser le score
- engager à tour de rôle

SITUATION 3 : LE REBOND HAUT

Match. L'un des joueurs est obligé de jouer au-dessus d'un fil, l'autre non.

POINTS CLÉS :

- reconnaitre une balle bonne d'une balle faute
- annoncer les balles fautes et le score à haute voix
- suivre et mémoriser le score
- frapper en restant stable
- s'adapter à la hauteur du rebond

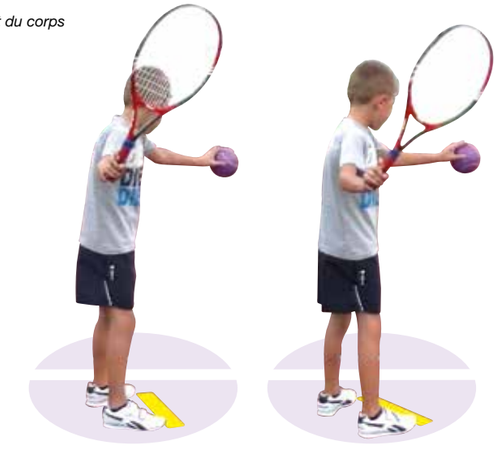
+ facile / + difficile : moduler la hauteur du fil.

+ facile : les 2 joueurs jouent au-dessus du fil.

+ difficile : démarrer le point par un service.

Frapper la balle en avant du corps

Frapper en restant stable



Engager en restant stable

NIVEAU ROUGE

OBJECTIF : ÊTRE RÉGULIER DANS L'ÉCHANGE

SITUATION 1 : LES 3 ENGAGEMENTS

Chaque joueur engage 3 fois de suite, une fois en coup droit, une fois en revers à une main, une fois en revers à 2 mains. Chaque échange se poursuit jusqu'à son terme.

+ difficile : à l'envoi, déterminer des zones, des trajectoires différentes.

POINTS CLÉS :

- pour engager en revers et en coup droit, lancer la balle vers le haut et devant soi pour avoir le temps de préparer
- reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe
- différencier les prises de coup droit et de revers

Reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe

SITUATION 2 : LE CHAMBOULE-TOUT

Gammes sur cibles (boîtes, plots, etc.). Un point marqué par objet touché. Jeu croisé ou dans l'axe.

POINTS CLÉS :

- reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe
- préparer en coup droit et en revers avec le tamis au-dessus de la main
- différencier les prises de coup droit et de revers

+ facile : jouer uniquement en coup droit ou en revers.

+ difficile : alternance coup droit-revers obligatoire.

+ facile / + difficile : moduler la taille des cibles.

SITUATION 3 : LE TOUT À DEUX MAINS

Échanges en jouant coup droit à 2 mains et revers à 2 mains.

+ facile : répéter le même coup (coup droit ou revers).

+ difficile : intégrer des déplacements / imposer certains appuis à la frappe (ouverts, sur un pied, jeu dans la foulée).

POINTS CLÉS :

- vigilance et attitude d'attention dynamique
- orientation des épaules
- préparer en coup droit et en revers avec le tamis au-dessus de la main

Préparer en coup droit et en revers avec le tamis au-dessus de la main

NIVEAU ROUGE

OBJECTIF : PRENDRE L'INFORMATION LE PLUS TÔT POSSIBLE

SITUATION 1 : L'ŒIL DE LYNX

Séparer le «petit terrain» rouge en 2 (zone courte et zone longue). Le joueur défendant ce terrain annonce le plus tôt possible la zone (couleur) où il prévoit que la balle va rebondir.

POINTS CLÉS :

- prise d'information
- attitude d'attention dynamique
- préparer en coup droit et en revers avec le tamis au-dessus de la main

+ facile / + difficile : moduler le moment de l'annonce.

+ difficile : les 2 joueurs réalisent l'exercice.

Attitude d'attention dynamique

SITUATION 2 : LE GUIDE ET LE MIME

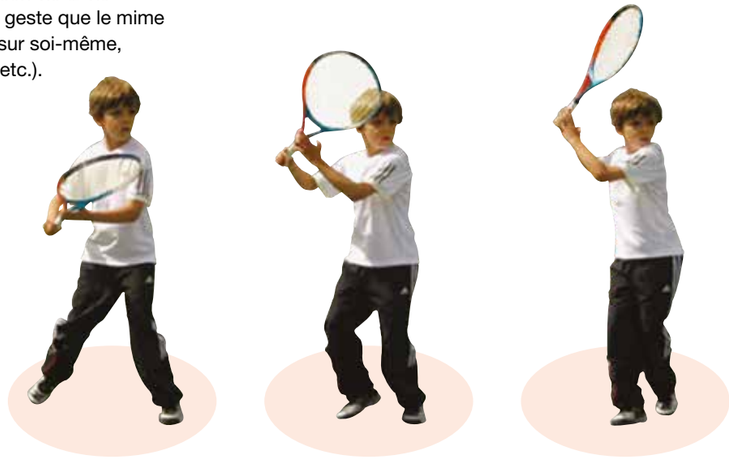
En échange dans l'axe, un joueur (le mime) répond obligatoirement par le même coup que celui joué par son partenaire (le guide).

+ facile : le guide annonce le coup qu'il joue.

+ difficile : jouer le coup opposé à celui de son vis-à-vis / demander au guide d'ajouter un geste que le mime devra également exécuter (tour sur soi-même, raquette qui passe dans le dos, etc.). Écouter le jeu.

POINTS CLÉS :

- vigilance et attitude d'attention dynamique
- orientation des épaules



Préparer un coup droit avec le tamis au-dessus de la main

SITUATION 3 : LE DOUBLE À 2 BALLES

Deux contre 2. Chaque équipe engage une balle simultanément. Lorsque la 1re balle n'est plus en jeu, le point se poursuit avec la 2e. Chaque balle attribue un point.

POINTS CLÉS :

- vigilance et attitude d'attention dynamique
- allègement
- orientation des épaules

+ facile : chaque joueur débute en même temps un point en simple avec le joueur d'en face sur une moitié de terrain. Dès qu'un point est terminé, les 4 joueurs continuent en double avec la balle restant en jeu.

+ difficile : inciter à aller au filet / imposer à l'équipe ayant gagné (perdu) le 1er point de monter au filet sur la balle restant en jeu.

SITUATION 4 : L'AVEUGLE

En situation de partenaires, après avoir frappé, le joueur ferme les yeux jusqu'au moment de la frappe adverse.

+ facile : chaque joueur annonce à voix haute sa propre frappe.

+ difficile : augmenter les déplacements.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique
- concentration

Préparer un revers avec le tamis au-dessus de la main

NIVEAU ROUGE

OBJECTIF : DÉPLACER L'ADVERSAIRE ET SE REPLACER

SITUATION 1 : AU BON ENDROIT

Un joueur placé dans le couloir engage droit devant lui (dans le couloir) sur le relanceur, puis les 2 joueurs jouent le point sur le petit terrain rouge.

+ facile : le joueur placé dans le couloir engage en diagonale sur le relanceur (replacement moindre).

+ difficile : augmenter les déplacements en jouant sur le grand terrain rouge / un joueur engage d'où il veut derrière la ligne de fond, l'autre se place en conséquence.

POINTS CLÉS :

- être actif entre les frappes
- respecter les zones de replacement

Être actif entre les frappes

SITUATION 2 : LE PETIT HUIT

Un joueur joue croisé, l'autre joue long de ligne.

+ facile : surélever le filet / même exercice à 2 contre 1.

+ difficile : un joueur dirige le jeu en jouant où il veut (croisé ou long de ligne), l'autre répond par la trajectoire inverse.

POINTS CLÉS :

- être actif entre les frappes
- replacement anticipé
- coordination, préparation, déplacement

SITUATION 3 : LE TOUCHER-JOUER

Tout en disputant des points, les joueurs doivent, entre chaque frappe, aller toucher avec la raquette une des 2 cibles placées devant eux et sur le côté.

POINTS CLÉS :

- être actif entre les frappes
- choisir la cible à toucher pour faciliter le replacement

+ facile : les 2 joueurs sont partenaires / un seul joueur « travaille ».

+ facile / + difficile : moduler l'emplacement des cibles à toucher.

SITUATION 4 : LE PING

Quatre joueurs font un double. Dans chaque équipe, les joueurs frappent une fois sur 2.

POINTS CLÉS :

- prendre l'information le plus tôt possible
- respecter les zones de replacement
- allègement à la frappe adverse

+ facile : chaque joueur joue 2 fois de suite.

NIVEAU ORANGE

OBJECTIF : ÊTRE PRÉCIS DANS L'ÉCHANGE

SITUATION 1 : L'ALTERNANCE

Jeu dans le couloir en alternant un coup droit et un revers.

+ facile : ne pas imposer d'alternance coup droit-revers / seulement un des 2 joueurs alterne.

+ difficile : régularité au-delà du carré de service.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- orientation du buste dès la reprise d'appuis
- automatisation des prises de coup droit et de revers
- fin de préparation au-dessus du point d'impact

Attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés

Orientation du buste dès la reprise d'appuis

Placement équilibré

Fin de préparation au-dessus du point d'impact

SITUATION 2 : LE PLUS 5 / MOINS 5

Chaque joueur vise une zone délimitée. S'il touche cette zone, il marque 1 point, si la balle est en dehors, il perd 1 point. Les points se cumulent d'un échange à l'autre. Le 1er arrivé à +5 a gagné. Le 1er arrivé à -5 a perdu.

+ facile / + difficile : modifier le comptage des points / moduler l'emplacement et les dimensions des zones à jouer, moduler la vitesse de jeu.

POINTS CLÉS :

- placement équilibré avec différentes formes d'appuis
- automatisation des prises de coup droit et de revers
- fin de préparation au-dessus du point d'impact

Prise de revers

Prise de coup droit

SITUATION 3 : LE V

Un joueur au centre distribue le jeu à gauche et à droite, son partenaire rejoue sur lui.

+ facile / + difficile : moduler la taille des zones à jouer.

+ difficile : augmenter la vitesse de jeu / le joueur au centre choisit la zone à jouer.

POINTS CLÉS :

- s'équilibrer, enchaîner
- différentes formes de déplacement et de replacement
- placement équilibré avec différentes formes d'appuis
- glisser sur terre battue

Glisser sur terre battue

NIVEAU ORANGE

OBJECTIF : JOUER DANS L'ESPACE LIBRE, ACCÉLÉRER, PRENDRE LA BALLE TÔT, MONTER AU FILET

SITUATION 1 : L'ESPACE LIBRE

Les joueurs jouent le point en diagonale de coup droit ou de revers. À tout moment, l'un des 2 joueurs peut jouer long de ligne, il a alors 2 frappes après son coup d'attaque pour finir le point.

+ facile : seul un des 2 joueurs peut jouer long de ligne / élargir le terrain en intégrant le couloir pour favoriser les coups en diagonale.

+ difficile : réduire le nombre de frappes pour gagner le point (coup gagnant ou une frappe après le coup long de ligne) / imposer de monter à la volée après le coup long de ligne.

POINTS CLÉS :

- allègement et reprise d'appuis
- exiger un replacement entre les frappes
- action main/avant-bras

Reprise d'appuis

Action main / avant-bras

Prise de revers

Prise de coup droit

SITUATION 2 : LES MOMENTS DE PRISE DE BALLE

Échanges dans l'axe : un joueur alterne 2 frappes avant le sommet du rebond et 2 frappes après. L'autre joueur cherche à jouer des balles longues.

+ facile : faire des séries (avant le sommet du rebond, après) / réduire la vitesse de jeu / passer au-dessus d'un fil pour le joueur qui fait travailler son partenaire.

+ difficile : choix du moment de prise de balle et annonce à voix haute le plus tôt possible après la frappe adverse / alterner une frappe avant le sommet du rebond, une frappe après / alterner un coup après rebond - une volée (les 2 joueurs cherchant à jouer long) / les 2 joueurs travaillent en même temps.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- acquisition des prises de coup droit et de revers
- action main/avant-bras
- mise à niveau sur les balles frappées après le sommet du rebond
- hauteur de frappe entre la hanche et l'épaule

Attitude d'attention avec épaules et bras relâchés

Placement équilibré en utilisant différentes formes d'appuis

SITUATION 3 : JE MISE 3 POINTS

Après un engagement obligatoire dans la diagonale, les joueurs, lorsqu'ils se sentent en situation favorable, annoncent «3». C'est dès lors la valeur du point pour les 2 joueurs.

+ facile : définir les rôles (un seul joueur peut attaquer).

+ difficile : limiter le nombre de frappes après l'annonce / obliger à monter au filet après l'annonce.

POINTS CLÉS :

- allègement et reprise d'appuis
- action main/avant-bras
- placement équilibré en utilisant différentes formes d'appuis

NIVEAU ORANGE

LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : JOUER DANS L'ESPACE LIBRE, ACCÉLÉRER, PRENDRE LA BALLE TÔT, MONTER AU FILET

SITUATION 4 : LES PIEDS DANS LE COURT

Match où l'un des 2 joueurs n'a pas le droit de sortir du terrain.

POINTS CLÉS :

- différentes formes de déplacement
- encourager à exécuter des volées liftées de fond de court
- mise à niveau déclenchant la frappe

+ facile : réaliser l'exercice en situation de partenaires / moduler les possibilités de recul derrière la ligne des 18 mètres (0,5 mètre ou 1 mètre).

+ difficile : les 2 joueurs ont la même consigne.

SITUATION 5 : BONUS POINT GAGNANT

Match avec bonus si l'adversaire ne touche pas la balle.

+ facile : définir les rôles / situation très favorable dès l'engagement pour un des 2 joueurs (dette de terrain, qualité de balle, etc.).

+ facile / + difficile : moduler les espaces de jeu.

POINTS CLÉS :

- justesse du moment de prise de balle
- fin de préparation au-dessus du point d'impact
- mise à niveau déclenchant la frappe
- action main/avant-bras

Fin de préparation au-dessus du point d'impact

SITUATION 6 : BONUS JEU AU FILET

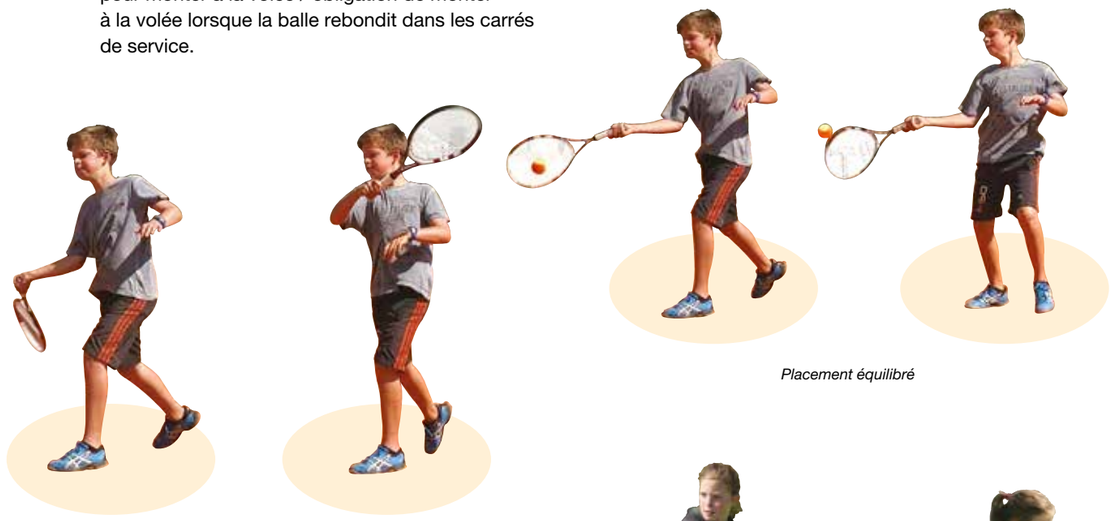
Match avec bonus si gain du point par une montée ou une volée.

+ facile : faire partir le joueur d'en face avec une dette de terrain / monter directement sur un engagement court de l'adversaire.

+ difficile : imposer un nombre de frappes maximal pour monter à la volée / obligation de monter à la volée lorsque la balle rebondit dans les carrés de service.

POINTS CLÉS :

- placement équilibré avec différentes formes d'appuis
- différencier les prises de revers en fonction de l'effet recherché



Action main/avant-bras

Placement équilibré

Mise à niveau déclenchant la frappe

NIVEAU ORANGE

OBJECTIF : DÉFENDRE EN RALENTISSANT LE JEU, ADAPTER SON REPLACEMENT À LA SITUATION, UTILISER LES EFFETS

SITUATION 1 : LES 2 REVERS

Match attaque/défense : le défenseur part du couloir côté coup droit, l'attaquant engage côté revers. Premier coup de défense en diagonale, coupé ou lifté, puis point libre.

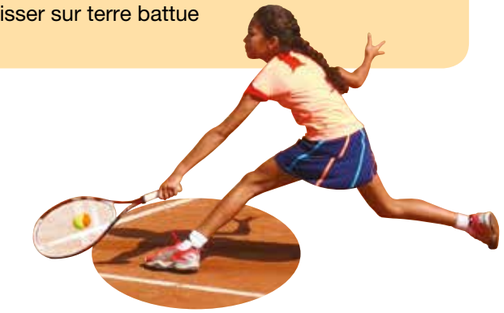
+ facile : rapprocher le défenseur du centre du terrain.

+ difficile : moduler l'engagement (vitesse, effet, trajectoire).

+ facile / + difficile : individualisation de l'envoi par l'enseignant (forme mixte).

POINTS CLÉS :

- respecter la théorie des angles dans les replacements
- privilégier les coups de défense croisés
- différencier les prises de revers en fonction de l'effet recherché
- imposer un revers coupé lorsque la situation le nécessite
- glisser sur terre battue



Glisser sur terre battue

SITUATION 2 : LE JOUER-CROISER

Un joueur joue où il veut, l'autre ne fait que croiser.

+ facile : faire jouer le défenseur au-dessus d'un fil.

POINTS CLÉS :

- s'équilibrer / enchaîner / glisser sur terre battue
- différentes formes de déplacement et de replacement
- placement équilibré avec différentes formes d'appuis

Placement équilibré

SITUATION 3 : LE DEUX TIERS / TROIS TIERS

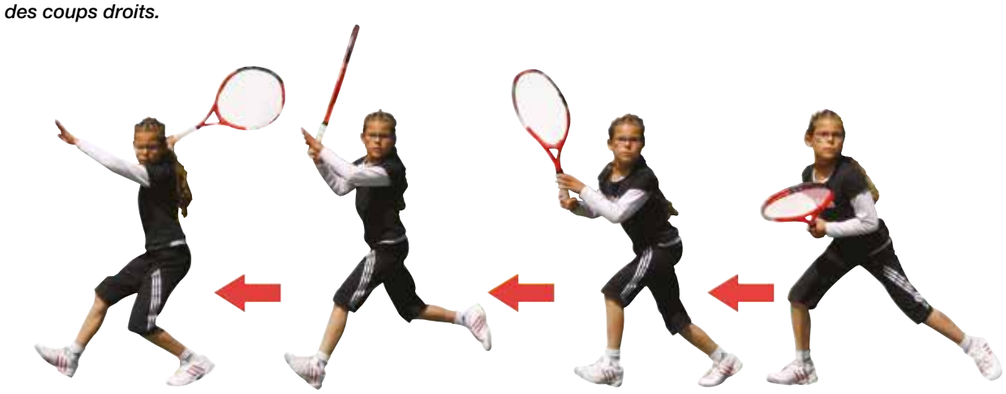
Un joueur couvre tout le terrain, l'autre seulement les 2/3 et ne fait que des coups droits.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique
- différentes formes de déplacement et de replacement
- dégagement sur les coups droits de décalage

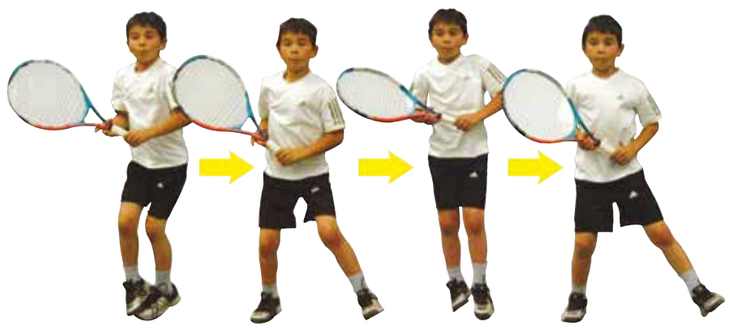
+ facile / + difficile : moduler les dimensions de la zone interdite.

+ facile : autoriser le joueur sur le plus petit terrain à faire des coups droits et des revers.



Différentes formes de déplacements et de replacement

Attitude d'attention dynamique



NIVEAU VERT

LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : RECONNAÎTRE LES SITUATIONS D'ÉQUILIBRE ET Y RÉPONDRE : NEUTRALISER ET GÊNER

SITUATION 1 : LE SURFILET

Match de fond de court avec filet surélevé.

POINTS CLÉS :

- ancrage-poussée des jambes
- mise à niveau plus basse pour le lift
- accélération de la tête de raquette

+ facile / + difficile : moduler la hauteur du filet.

SITUATION 2 : UN MAX DE FRAPPES

Deux joueurs partenaires. Ils cherchent à réaliser 10 frappes successives au-delà d'une zone courte interdite sans faire de faute dans le temps le plus court possible.

+ facile / + difficile : moduler le nombre de frappes à réaliser et la longueur exigée.

POINTS CLÉS :

- moments de prise de balle
- mise en action très rapide
- trajectoires tendues

SITUATION 3 : SANS REPLACEMENT

Les 2 joueurs font des échanges en cherchant à se déplacer. Après la frappe, chaque joueur reste sur place en attitude d'attention sans entamer son replacement. Il n'a le droit de se déplacer qu'à la frappe de l'adversaire.

POINTS CLÉS :

- concentration / prise d'information
- différentes formes de déplacement

+ facile : surélever le filet.

+ difficile : compter les points.

SITUATION 4 : UNE FRAPPE = UN POINT

Match sur tout le terrain. À la fin de chaque point, le nombre de frappes effectuées détermine les points attribués. Les points sont cumulés. Premier arrivé à 50 points.

+ facile : au-delà de 10 frappes de balle, le score du point est bloqué à 10.

+ difficile : malus si faute non provoquée.

POINTS CLÉS :

- concentration, lucidité
- vigilance de l'enseignant sur la vitesse du jeu
- mise à niveau plus basse pour le lift

Mise à niveau plus basse pour le lift

Ancrage-poussée des jambes

NIVEAU VERT

OBJECTIF : RECONNAÎTRE LES SITUATIONS FAVORABLES ET Y RÉPONDRE : PRENDRE DES INITIATIVES ET UTILISER SON COUP FORT

SITUATION 1 : LE MÈTRE EN OR

POINTS CLÉS :

- exiger un replacement cohérent avec les situations rencontrées
- ancrage-poussée des jambes
- jouer lifté dans la diagonale
- différenciation des fins de geste en fonction du coup joué

Bras de fer dans la diagonale de coup droit ou de revers. La zone à jouer pour sortir le joueur sur la diagonale se situe entre la ligne de service et la ligne de fond. Possibilité d'accélérer long de ligne dès que l'adversaire a les 2 pieds dans le couloir ou son prolongement, puis point libre.

+ facile / + difficile : moduler les zones de replacement.

+ difficile : le coup long de ligne doit être décisif / possibilité de jouer à contre-pied / les 2 joueurs travaillent en même temps.

SITUATION 2 : LES DÉCALAGES

POINTS CLÉS :

- jeu de jambes de dégagement
- ancrage-poussée des jambes
- accélération de la tête de raquette accentuée par une action main/avant-bras
- différenciation des fins de geste en fonction du coup joué

Trois situations progressives d'apprentissage du décalage en coup droit :

- *Gammes croisées côté avantage (revers sur coup droit de décalage), cibles longues dans la diagonale, zone de replacement facile pour le joueur qui se décale, décalage obligatoire.*
- *Idem 1 avec une zone de replacement plus proche du centre. Le joueur peut alors choisir ou non de se décaler.*
- *Idem 2 avec 3 intentions possibles sur les coups droits de décalage (long décroisé, court décroisé, long de ligne).*

+ facile / + difficile : adapter vitesse, trajectoire, effet de la balle reçue par le joueur qui doit décaler.

Différenciation fin de geste revers

SITUATION 3 : LES PIEDS DANS LE COURT

POINTS CLÉS :

- différentes formes de déplacement
- encourager à exécuter des volées liftées de fond de court
- mise à niveau déclenchant la frappe

Match où l'un des 2 joueurs n'a pas le droit de sortir du terrain. Il peut monter à la volée dès que la situation le lui permet.

+ facile : réaliser l'exercice en situation de partenaires / moduler les possibilités de recul derrière la ligne des 18 mètres (0,5 mètre ou 1 mètre).

+ difficile : les 2 joueurs ont la même consigne.

Ancrage-poussée des jambes

Traverser la balle

NIVEAU VERT

OBJECTIF : RECONNAÎTRE LES SITUATIONS DÉFAVORABLES ET Y RÉPONDRE : DÉFENDRE, CONTRE-ATTAQUER, FAIRE DES PASSING-SHOTS, DES LOBS

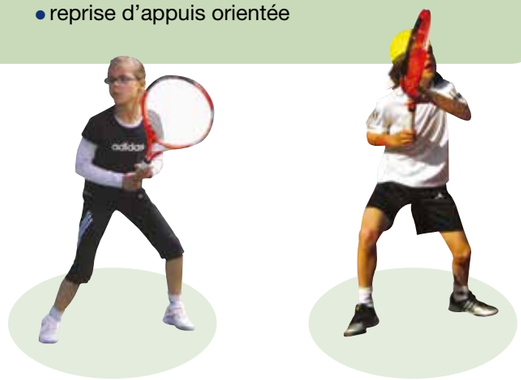
SITUATION 1 : ATTAQUE OU DÉFENSE

L'entraîneur engage une balle. Le joueur qui reçoit la balle ne sait pas s'il va être en situation favorable ou défavorable. En situation favorable, il a 3 frappes pour finir le point. En situation défavorable, c'est son adversaire qui doit finir le point en 3 frappes.

+ facile / + difficile : moduler les envois de l'entraîneur.

POINTS CLÉS :

- mise à niveau plus basse pour le lift
- différenciation des fins de geste en fonction du coup joué
- reprise d'appuis orientée



Reprise d'appuis orientée

SITUATION 2 : LE PASSING

Le défenseur, placé au centre du terrain, engage une balle courte. Son adversaire monte au filet, puis point libre, lob interdit.

+ facile : autoriser le lob / l'attaquant joue sa montée dans une zone imposée.

+ facile / + difficile : moduler l'envoi du défenseur.

POINTS CLÉS :

- dissociation haut et bas du corps
- accélérer/freiner
- passing-shot plongeant
- mise à niveau plus basse pour le lift

Différenciation fin de geste coup droit

Différenciation fin de geste revers

SITUATION 3 : LE FAST AND FURIOUS

Deux joueurs entament un échange dans l'axe à vitesse réduite. La frappe suivante doit toujours être plus rapide que la précédente. Interdiction de sortir du terrain.

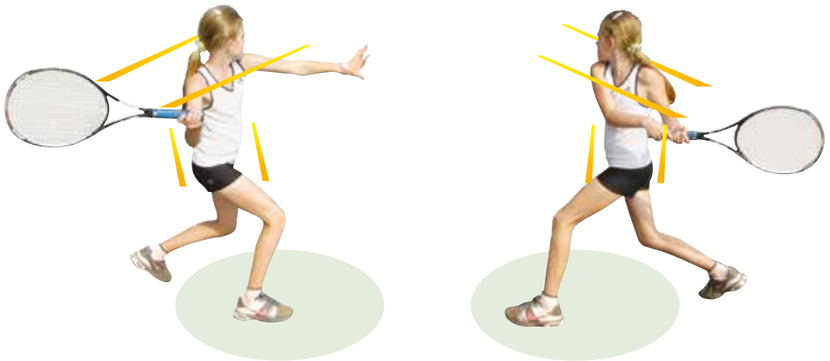
+ facile : un seul joueur respecte la règle / les joueurs ont le droit de sortir du terrain.

+ difficile : avancer la position des joueurs et autoriser les volées de fond de court / compter les points.

POINTS CLÉS :

- organisation rapide
- adaptation à la vitesse de la balle (appuis, amplitude)
- traverser la balle

Mise à niveau plus basse pour le lift



Dissociation haut et bas du corps

NIVEAU VERT

LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : ADAPTER SON REPLACEMENT À LA SITUATION, Y COMPRIS EN PROFONDEUR

SITUATION 1 : LE REPLACEMENT AVANT / ARRIÈRE

POINTS CLÉS :

- enchaîner frappe et replacement
- ancrage et poussée des jambes pour déclencher la frappe
- accélération de la tête de raquette accentuée par une action main/avant-bras

+ facile : un seul des 2 joueurs travaille sur l'un des 2 repères.

+ difficile : augmenter la vitesse et l'effet.

Duel dans l'axe. Les 2 joueurs cherchent à gêner leur adversaire par la longueur. Ils doivent choisir entre chaque frappe leur repère de replacement devant ou derrière la ligne de fond.

Ancrage-poussée des jambes

Accélération de la tête de raquette

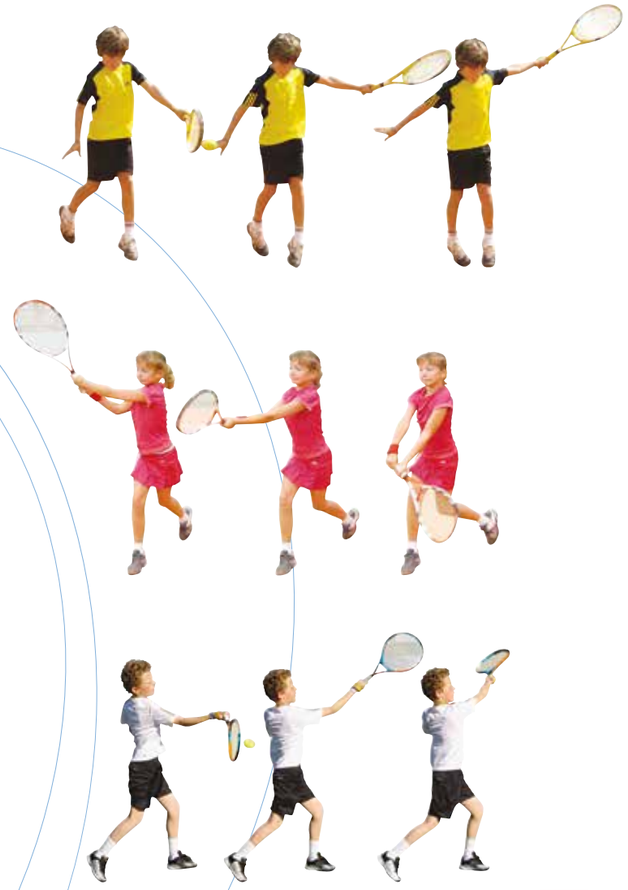
SITUATION 2 : ATTAQUE-DÉFENSE

POINTS CLÉS :

- enchaîner frappe et replacement
- accélération de la tête de raquette
- traverser la balle
- accélérer/freiner
- reprise d'appuis orientée
- mise à niveau plus basse pour le lift

+ facile / + difficile : moduler la dimension du terrain, de la cible.

Un attaquant de fond de court ne marque le point que si le défenseur ne touche pas la balle. Il gagne la manche lorsqu'il atteint 5 points. Le défenseur ne marque pas de point, mais gagne la manche s'il touche la cible située au centre, à un mètre de la ligne de fond.



Traverser la balle