

Séance d'entraînement aux techniques de bases en double

Aspect tactique:

L'aspect tactique est énormément important en double par le simple fait d'être deux sur le terrain: cela implique tous les problèmes de partage des rôles et de surface à couvrir. Il n'est donc pas inutile de rappeler à vos joueurs quelques points de repères importants:

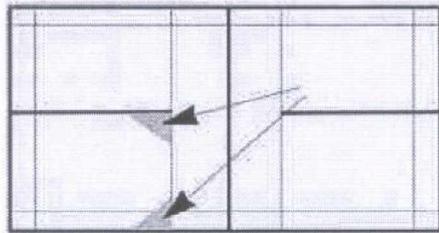
- joueurs placés côte à côte en situation de défense
- joueurs placés devant-derrrière en situation d'attaque
- jouer souvent au filet pour mettre l'adversaire en situation de défense
- jouer sur les zones de divorce (milieu, côtés...)

Echauffement :

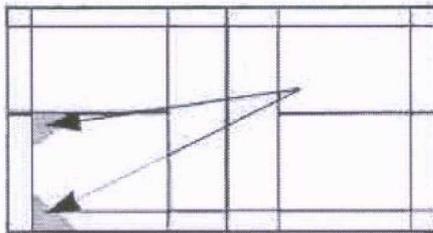
Un échauffement normal doit suffire. Vous pouvez incorporer quelques routines de frappe en double (amorti, drive ...)

Frappes de base:

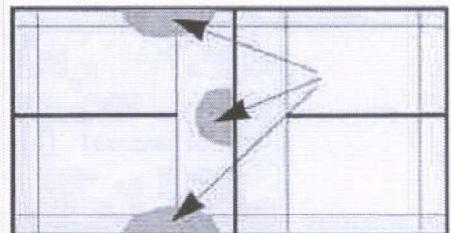
En plus de la routine, il est aussi utile de faire travailler les frappes de base en double. Service et réception de service: avec des cibles pour les deux types de frappes.



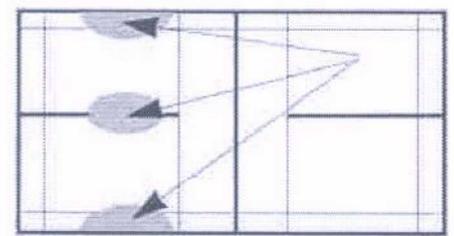
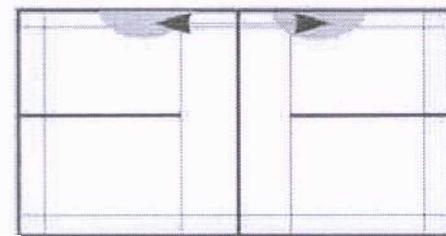
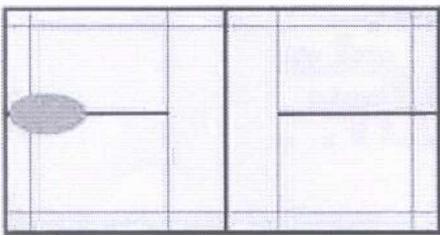
Service court



Service long ou tendu



Réception service court



Jeu tendu au milieu sur les joueurs non-serveurs. Frappe « mi-amortie » sur les zones de divorces

Coups d'attaque, smash ou demi-smash avec des cibles sur les 3 zones

Voici quelques exemples de routines:

1. Attaque/défense levée (3 joueurs)

B et C sont en situation de défense (placement côte à côte), ils doivent lever tous les volants arrivant dans leur demi-terrain et viser la zone Z1. A peut faire tous les coups d'attaque, en double, à savoir:

- smashes {milieu, côté...}
- 1/2 smash
- amorti
- dégagement d'attaque (frappe tendue et rapide)

Consignes pour B et C

- ils doivent être constamment en mouvement et faire attention aux zones de divorce,
- ils doivent essayer de lever le volant suffisamment haut et loin au fond pour avoir le temps de bien se placer en défense.

2. Routine de défense bloquée (3 joueurs)

C est en situation de défense en double. Il se place sur un demi-terrain. Il va essayer de faire des frappes de défense bloquée (amorti filet). La trajectoire de ses volants doit être à ras du filet pour éviter l'interception du joueur au filet du camp adverse. Ses cibles sont des zones Z1 et Z2.

- A et B sont en situation d'attaquants:
- B est au fond du terrain et joue des coups d'attaque (smash, 1/2 smash, amorti, dégagement rapide ...) sur le 1/2 terrain de C.
- A joue au filet et sur tous les volants en contre-amorti.

3. Routine avec permutation (4 joueurs).

Les routines précédentes peuvent être faites avec quatre joueurs en suivant les règles de permutations suivantes:

1 bis: Permutation d'attaquants A et B sont en situation d'attaquants, C et D en situation de défense-lobée (frappe haut au fond). Quand A fait un amorti droit sur la zone Z1 (amorti en cloche), il monte au filet et B recule pour devenir l'attaquant du fond de cour.

2 bis: Permutation de situation attaque/défense. A et B sont au départ en situation d'attaquants et B ne joue que des contre-amortis. C et D sont en défense bloquée (amorti filet). Après une série de frappes d'attaque, dès que A fait son dégagement haut au fond, A et B se mettent en situation de défenseurs (côte à côte) et C-D passe en situation d'attaquants