

Exercices d'entraînements :

L'échauffement sur le terrain ::

Ex 1 : A et B en position d'attente, ils effectuent des volants tendus en effectuant des petits sauts. Echauffement du poigné, du bras et des jambes. Travail des reflex de défense.

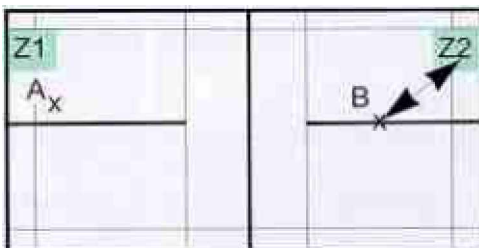
Ex 2 : A effectue des petits amortie piquets ou des petits smashes sur B qui les relève. Travail du corps pour l'attaque et la défense.

Ex 3 : A et B positionnent leur pied gauche sur le milieu de la ligne de service (Le T) et effectue des contres amorties.

Ex 4 : A et B effectuent des dégagements sans forcer.

Ex 5 : A et B effectuent des phases de jeu.

Le dégagement :



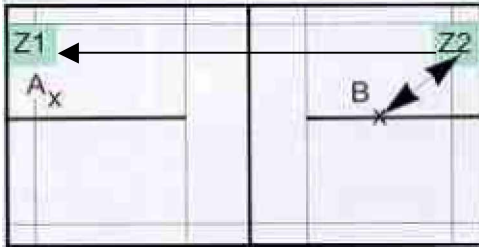
Routine continue:

Les deux joueurs A et B exécutent des dégagements le long de la ligne avec pour consignes:

Le joueur A reste au fond d'un côté du terrain et s'applique à envoyer avec précision le volant en dégagement défensif vers la zone Z2.

Le joueur B, après chaque frappe de dégagement, doit revenir au centre de son terrain. H essaiera de viser la zone Z1.

Le joueur B peut alterner les dégagements défensifs et offensifs.



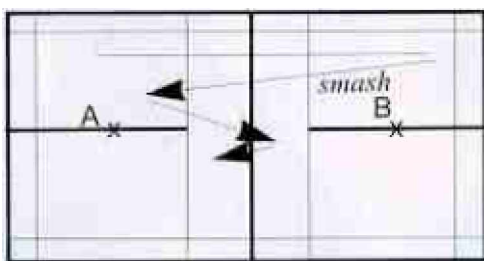
Routine en multi-volants

L'exercice est fait avec des séries de 10 à 15 volants. On essaiera de placer des cibles sur zone Z1 pour travailler en précision, les cibles peuvent être des boîtes de volants ou housses de raquettes...

Le joueur A reste au milieu et envoie en service haut les volants sur la zone Z2,

Le joueur B, partant du milieu de son terrain, se déplace puis dégage le volant vers la zone Z1. Après la frappe, il doit revenir rapidement au centre du terrain.

Dégagement, smash, amortie, contre amortie, déplacement :



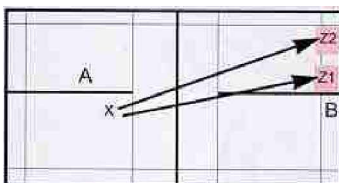
Routine continue:

A joue le rôle de défenseur et B celui d'attaquant, l'exercice se déroule sur un demi-terrain.

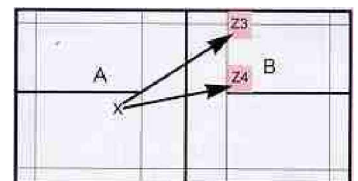
- A sert haut
- B joue un contre-amortie
- B smashe
- A degage haut (lob)
- A défend en amorti
- B smashe etc...

Dans cet exercice, le jour B s'applique à faire piquer ses trajectoires de smashes et les dégagements de A doivent être à peu près au niveau du carré de service.

Service : Poser des cibles sur les zones à atteindre



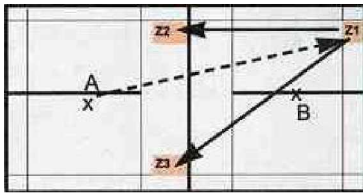
- A sert entre 12 à 15 volants sur les cibles Z1 et Z2, B ramasse et sert à son tour...
- A sert 12 à 15 volants sur les cibles Z3 et Z4, B ramasse et sert à son tour ...



Rmq : On privilégie souvent les zones centrales (Z1 et Z4) car on donne ainsi moins d'angles aux trajectoires retour de l'adversaire.

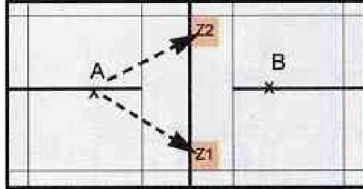
Exercices d'entraînements :

Amortie, contre-amortie :



Amortie :

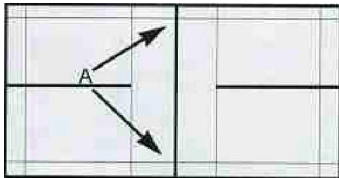
Le joueur A effectue des lobs vers la zone Z1. B part du centre du terrain, recule et frappe en amorti (cloche ou rapide) vers les zones Z2 et Z3. Il revient au centre du terrain après la frappe. Chaque joueur effectue ainsi de 5 à 10 minutes de frappe d'amortie du fond de court puis change de rôle.



Contre-amortie :

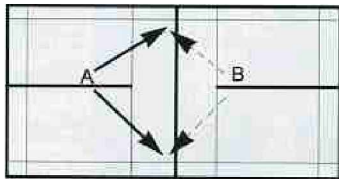
Le joueur A dispose de 20 volants et les jette alternativement vers les zones Z1 et Z2. Le joueur B part du milieu du terrain, avance, joue le contre amorti puis revient au centre du terrain. Après trois séries de 20 volants, les joueurs changent de rôle.

Déplacement filet :



Ex 1: Déplacement sans volant

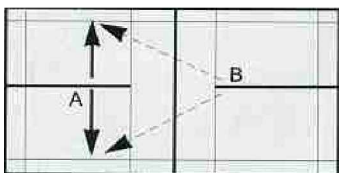
On place un volant à 1m de la ligne de service "court". Le joueur exécute des déplacements au filet à gauche puis à droite et doit contourner le volant à chaque retour.



Ex 2: Multi-volants gauche et droite

B jette une série de 15-20 volants à gauche et à droite
A joue une frappe au filet (lob ou amorti) puis revient au centre

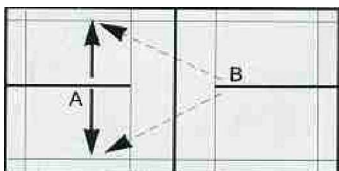
Déplacement latéral :



Identique exercices 1 et 2 en déplacement au filet.

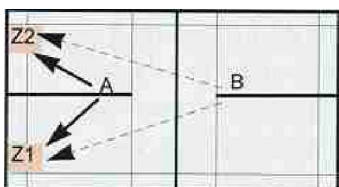
Pour le multi-volants (Ex 2), B s'efforce de jeter les volants en trajectoire tendue et rapide.

Déplacement au fond :



Ex 1 : Déplacement sans volant.

On place un volant à 1m50 de la ligne de fond. Le joueur se déplace alternativement à gauche puis à droite. A chaque retour, il doit contourner le volant.



Ex 2: Multi-volants

B fait des services haut au fond sur les zone Z1 et Z2

A recule, frappe puis revient au centre Au bout de trois séries de service, A et B permutent les rôles.

Exercices d'entraînements :

Déplacements en généraux :

EX 1 : Sans volant, on s'imagine qu'on est en match et on effectue des déplacements avant, arrière, gauche, droite en revenant à chaque fois en position d'attente, le geste de frappe (smash, amortie, contre amortie) est aussi effectué dans le vide mais sans forcer car ici c'est le déplacement qui est travaillé.

C'est ce qu'on appelle des shadows.

Faire des séries de shadows par tranches de 2 minutes :

EX 2 : Même exercice que le 1 sauf qu'il y a une personne derrière le filet qui avec sa raquette montre les endroits où doit se déplacer le joueur.

Exemple : la raquette en haut à droite veut dire au fond à droite, la raquette en bas à droite veut dire au filet à droite, la raquette tendu sur la droite veut dire déplacement latéral sur la droite et idem pour le côté gauche.

Faire des séries de shadows par tranches de 1 minutes :

Vision du jeu et du déplacement de l'adversaire :

EX 1 : - Le joueur A effectue un service long sur B.

B effectue un dégagement en cloche sur Z1 ou Z2 puis il se déplace soit vers le filet soit il reste au fond.

A doit effectuer un dégagement ou un amorti à l'opposé du déplacement de B

EX2 : idem que 1 mais B effectue des dégagements tendus sur une seule zone.

EX 3 : Idem que 1 mais on y inclut aussi le déplacement gauche et droite

Ex 4 : Jeu à 1 contre 3 ou 4

Le jeu se déroule normalement pour le joueur qui est tout seul.

Pour l'autre équipe chacun choisit un endroit de son terrain et positionne son pied d'appel, il ne pourra plus le décoller ensuite.

Le joueur seul (A) sert puis joue en essayant de trouver le point faible dans les placements des adversaires.

Une fois le point faible trouvé et atteint 3 ou quatre fois, les joueurs tournent.