

SERVICE (à plat tennis)

Intention : viser 1/6 du terrain adverse intention de vouloir agresser l'adversaire

Attitude préparatoire :

Ballon en face de l'épaule frappeuse

Bras armé vers l'arrière

Bassin ouvert $\frac{3}{4}$

Lancers

Le ballon doit rester devant soi et en face de l'épaule frappeuse

Le lancer doit être à 1 ou 2 mètres de haut pas plus

Impact

La main doit être bien dure

La frappe est sèche et l'impact court

La main doit s'arrêter après l'impact

Trajectoire à produire

Service court dans les 3 mètres (le ballon doit commencer à descendre au niveau de ses propres 3 mètres).

Service long, ballon tendu dans les 6 à 9 mètres adverses.

PRINCIPES D'ACTIONS :

- Agresser une zone
- l'impact toujours sec

RECEPTION

Intention : jouer sur ou devant le passeur pour permettre le jeu rapide

Attitude préparatoire :

- Jambes fléchies
- Les genoux en avant des pieds, les épaules au dessus des genoux
- les appuis écartés largeur des épaules

Déplacement :

- De vite à lent
- Les mains détachées

Placement :

- le joueur doit être équilibré avant le contact
- le bassin est derrière la balle

Contact

- En avant du bassin
- Les bras en direction de la cible
- Contact long
- Entre genoux et bassin pour la manchette ou en passe à 10 doigts percutés
- en avançant et en finissant vers la cible
- regard sur le passeur ou la cible

Trajectoire à produire

- 2 fois la hauteur du filet sur cible 2,5 / 3 pour jouer devant le passeur.
- trajectoire semi aplatie.

PRINCIPES D' ACTIONS :

- Le bassin derrière la balle
- Toujours devant le passeur

LA PASSE DU PASSEUR

Intention : mettre l'attaquant dans la meilleure situation possible

Attitude préparatoire :

- si déjà à son poste avant, il doit être pré-orienté vers son camp tout en regardant le ballon dans le camp adverse au service
- si cela nécessite un déplacement (pénétration ou permutation) il doit être prêt à démarrer pour aller vite dans sa zone de passe.

Déplacement :

- de vite à lent
- pas courus quand en dehors des 3 pour y rentrer
- pas chassés pour ajuster son placement une fois dans les 3 mètres
- ne pas quitter le ballon des yeux
- être à sa place au moment du contact de réception ou de relance

Placement :

- Entre 2 et 3 (2,5) et orienter face à son terrain (corps pratiquement dos au filet) afin de voir tout son terrain et tous ses joueurs.

Contact :

- Le plus haut possible
- Main droite monte en même temps que le ballon au dessus du pied droit juste avant l'impact
- Toujours orienté vers le poste 4
- Passe en avançant pour créer du flux, de la continuité, de la neutralité et donner de la hauteur à son ballon.
- Ne pas avancer le bassin en avant avant l'impact pour faire la passe arrière.

Cible :

- 1m50 du filet (profondeur)
- 2 à 3 fois la hauteur du filet

PRINCIPES D' ACTIONS :

- poser ses appuis avant de faire la passe
- la qualité avant le choix

ATTAQUE

Intention : marquer le point sinon empêcher la contre-attaque optimale de l'équipe adverse

Attitude préparatoire :

- Etre disponible c'est-à-dire à son spot d'attente pour pouvoir engager un Gauche Droite Gauche avec de la projection.
- Etre pratiquement arrêté sinon équilibré au moment où le passeur va toucher la balle.

Course d'élan :

- N'engager sa course d'élan que lorsque que le ballon est parti des mains du passeur et que le joueur ait lu la passe (direction hauteur profondeur)
- Pour un droitier :
 - pause du pied gauche et engagement des 2 mains vers l'avant, garder les épaules en avant de l'appui gauche pour garder le déséquilibre avant,
 - balancier des bras vers l'arrière le plus loin possible et allongement de l'appui droit et pratiquement le gauche en même temps en créant un changement de rythme important entre le 1^{er} Gauche et les 2 derniers appuis Droite Gauche.
 - Le saut doit se faire en avant du ballon et surtout pas en dessous afin de pouvoir se projeter et ainsi gagner en puissance

La frappe

Elle doit se faire en avant du corps

La main doit être le plus haut possible (coude haut) et surtout coiffer le ballon avec un travail de poignet lors de l'impact (surtout chez les filles car ce n'est pas naturel)

Trajectoire à produire

Le ballon doit être sur une phase descendante et si possible puissante.

Le ballon doit tomber dans les 2 derniers mètres du terrain adverse

Interdire l'attaque dans le filet (le filet ne doit pas être un obstacle).

PRINCIPES D'ACTIONS :

- toujours au dessus du filet
- venir pour taper fort

LE CONTRE

Intention : - Empêcher le ballon de venir dans mon camp et / ou protéger une zone pour faciliter la défense.
- Franchir les mains de l'autre côté le plus vite possible

Attitude préparatoire

- Les mains sont hautes (les coudes au dessus des épaules)
- Les jambes sont semi-fléchies
- Le regard est porté sur les attaquants et le passeur adverse

Placement :

- Le central est centré
- Les ailiers sont à 1 mètre de leur mire (Sauf A4 si passe adverse à droite décalage devant le passeur avant).

Déplacement :

- Ailiers = pas chassés
- Central = pas chassés s'il a le temps ou déplacement court sinon en pas courus si en retard

Le saut

- Le lieu de l'impulsion et de réception du saut doivent être le même pour éviter le flottement.
- « Le timing de saut est en même temps que l'attaquant adverse » discours à donner au jeune joueur en théorie car même si on veut sauter en même temps le joueur sera en retard, réalité de terrain, et le contre est souvent plus performant en fin de contre.

Franchissement :

- Les mains sont dans le camp adverse le plus vite possible et elles y restent le plus longtemps possible
- Les mains sont dans le prolongement des bras
- Les mains sont le plus dures possible
- Lors de l'impact le regard du contreur doit être vers le centre du terrain adverse ce qui permet une bonne orientation du corps.

PRINCIPES D' ACTIONS :

- Les mains le plus vite possible de l'autre côté
- je saute en même temps que l'attaquant
- je protège le cœur du terrain

LA DEFENSE

Intention : empêcher le ballon de tomber par terre et préparer la contre attaque

Attitude préparatoire :

- Jambes fléchies, les mains détachées du corps en extérieur genoux

Déplacement

- Amener le bassin derrière la balle et en gardant le bassin le plus bas possible en s'efforçant de garder les épaules face à la cible

Placement :

- Couper les trajectoires d'attaque et respecter une organisation défensive (placement sur le terrain)

Impact :

- Encaisser l'impact en passant sous la balle et en fléchissant les coudes
- Pas d'action explosive et faire opposition au ballon plutôt que de lui redonner de la vitesse en voulant le taper
- Relâchement du haut du corps (essayer de défendre en expirant)

Trajectoire à produite :

- 3 fois la hauteur du filet et centre de son terrain (Donner un point haut en plus d'une cible au sol par exemple un radiateur au dessus de son terrain ou la plafond).

PRINCIPES D' ACTION :

- « plafonds »
- je prépare l'attaque

LA PASSE DU NON PASSEUR

Intention : permettre une attaque de mon attaquant

Attitude préparatoire :

- Orienter (appuis, bassin, épaules) vers sa cible la plus facile à atteindre 4 ou 2

Déplacement :

- du vite à lent

Impact : passe ou manchette

Trajectoire à produire :

- 3 fois la hauteur du filet et en direction des poteaux voir extérieur poteaux.

PRINCIPES D' ACTIONS :

Le plus simple possible et direction des poteaux

LA RELANCE

Intention : amener le ballon le plus facile possible sur le passeur ou 1m devant lui pour optimiser le jeu rapide. Ne pas accepter le ballon médiocre de relance.

Contact : imposer la passe à 10 doigts chez les jeunes pour les habituer à se déplacer et à se mettre derrière le ballon.

PRINCIPES D' ACTIONS :

- toujours en passe à 10 doigts
- toujours devant le passeur