

# Situations Dispositif Avenir Départemental

*Thème prioritaire : maniabilité et changement de prises*

## I/ Les 4 situations du DAD

### 1°) Le défi filet

Duel dans la zone avant du 1/2 terrain (couloir de côté compris). Veillez à ce que les jeunes ressortent systématiquement de la zone entre chaque frappe (derrière la ligne de service). Veillez également à ce que les volants soient joués le plus souvent possible en **main basse** (tamis de la raquette sous la main).

Matches en 11 points en montante descendante. Possibilité de le faire en 15 points si on accorde un bonus de points (3) sur une bande gagnante.

Difficulté : 1/4

Cette situation est intéressante uniquement en **situation de duel** (comptage des points)

### 2°) Le carré

Duel dans le carré de service de double (sur 1/2 terrain) sans le couloir latéral. Veillez à ce que les jeunes engagent l'échange avec un **service à plat** (tendu) au mieux en revers, au pire en coup droit. Les joueurs peuvent faire des frappes **en main haute ou en main basse** selon l'évolution de l'échange.

Matches en 11 points en montante descendante. Possibilité de le faire en 15 points si on accorde un bonus de points (3) sur une bande gagnante. Dans ce cas, la zone avant du court fait partie du terrain uniquement sur ce coup qui touche la bande.

Difficulté : 2/4

Cette situation peut également être une situation d'apprentissage (en coopération). L'objectif sera alors de réaliser le plus de frappes (drives) en un temps donné.

### 3°) Le double impact

Duel dans une zone égale à la moitié du carré de service de double (sur 1/2 terrain) avec le couloir latéral, on ne prend donc en compte que la moitié avant du carré de service de double (placer des lattes ou des plots). L'échange se déroule avec **2 volants**. Veillez à ce que les deux joueurs engagent en même temps (1, 2, 3, on sert) si possible en revers (service court). Quand un volant tombe par terre, il faut finir l'échange avec le volant restant. **2 points** sont donc attribués par échange.

Matches en 15 points en montante descendante. En cas d'égalité à 14/14, le dernier échange se joue avec un seul volant pour départager les deux joueurs.

Difficulté : 3/4

Cette situation peut également être une situation d'apprentissage (en coopération). L'objectif sera alors de réaliser le plus de frappes avec deux volants pendant un temps donné.

#### 4°) La baston

Duel sans filet dans le carré de service de double (sur 1/2 terrain) sans le couloir latéral. Possibilité d'élargir la largeur du terrain en ajoutant le couloir latéral pour les joueurs qui sont à l'aise. L'échange débute par un **service long**, le receveur **smashe** et on joue l'échange : c'est la baston. Veillez à ce que les joueurs changent de serveur après chaque échange.

Matches en 11 points en montante descendante.

Difficulté : 4/4

## II/ Des idées d'ateliers pour développer les qualités de maniabilité et changements de prise chez les jeunes joueurs

#### 1°) Multi-volants 1

Le relanceur se place du même côté du filet que le joueur et il envoie des volants en direction du sol à **droite** et à **gauche** du joueur (avec plus ou moins de déplacements selon le niveau). Attention, les joueurs doivent **contrôler les volants** (pas de frappe puissante).

L'objectif est de favoriser l'**orientation du tamis** par rapport au volant (jouer avec un côté du tamis différent en coup droit et en revers).

Veillez à la **position des doigts** sur le grip (attention à l'index derrière la raquette pour diriger les volants).

#### 2°) Catch ball 1

Le joueur tient une balle en mousse par le haut. Il doit la **lâcher très vite** et la **rattraper aussi vite**, avant qu'elle ne touche le sol. Le contact entre la balle et les doigts (main) est quasiment permanent. Réaliser des petites séries de 5 à 10 répétitions.

#### 3°) Catch ball 2

Un relanceur tient deux balles en mousse par le haut. Un joueur se situe en face de lui et assez proche, et surtout près à **attraper une des deux balles par le haut** également. Quand le relanceur lâche une balle, le joueur doit donc la **recupérer par le haut** avant qu'elle ne touche le sol. Réaliser des petites séries de 2 à 4 répétitions puis changer les rôles.

#### 4°) Échanges sans filet

Deux joueurs sont situés face à face dans les 2 couloirs latéraux de double (sur la largeur d'un terrain sans filet). Ils doivent effectuer des **échanges proches du corps** de l'adversaire.

Variables : jouer plus ou moins vite, l'un joue droit et l'autre joue croisé (changement de prise), jouer sous la ligne d'épaules, jouer en avançant et/ou en reculant.

#### 5°) Changement de raquettes

Réaliser des échanges à mi-court avec suffisamment de hauteur pour avoir le temps de **changer de raquette entre chaque frappe**. L'autre raquette est posée dans le couloir latéral non loin des joueurs.

Objectif : adapter rapidement sa prise de raquette dès la prise en main de celle-ci pour réaliser la frappe adaptée.

Variables : un seul joueur sur les deux fait ce changement de raquette, les deux joueurs font ce changement une frappe sur deux.

#### 6°) Échanges avec rotation de raquette 1

Réaliser des échanges sur 1/2 terrain avec peu de vitesse pour démarrer de manière à avoir le temps de **faire passer sa raquette dans le dos** entre chaque frappe. Augmenter la vitesse des échanges au fur et à mesure des réussites.

#### 7°) Échanges avec rotation de raquette 2

Réaliser des échanges sur 1/2 terrain avec peu de vitesse pour démarrer de manière à avoir le temps de **faire tourner sa raquette dans la main** entre chaque frappe. Augmenter la vitesse des échanges au fur et à mesure des réussites.

#### 8°) Frappes sur le mur 1

Réaliser des frappes contre le mur avec une **peluche en laine ou un ballon de baudruche** en veillant à varier les trajectoires à gauche et droite pour **favoriser les changements de prise**. Selon le niveau de pratique des joueurs, il est possible de jouer plus ou moins proche du mur, plus ou moins vite, en alternant coup droit / revers, ou encore en passant de la main haute à la main basse.

#### 9°) Frappes sur le mur 2

Réaliser des frappes contre le mur avec **un volant** en veillant à varier les trajectoires à gauche et droite pour **favoriser les changements de prise**. Selon le niveau de pratique des joueurs, il est possible de jouer plus ou moins proche du mur, plus ou moins vite, en alternant coup droit / revers, ou encore en passant de la main haute à la main basse.

#### 10°) Challenge 30 sec ou 1 min

Les deux joueurs sont face à face sur 1/2 terrain sur la ligne de service. Avec un volant, ils doivent **réaliser le plus d'échanges** durant le temps donné. Selon le niveau, possibilité d'accorder plus ou moins de fautes avant de repartir à 0. **Jouer sur toute la largeur** du 1/2 terrain pour favoriser les changements de prise.

Variables : demander aux joueurs de s'éloigner un peu de la ligne de service si c'est trop difficile.

#### 11°) Multi volants 2

Situation particulière qui nécessite 3 personnes : un joueur, un relanceur et un donneur (de raquette). Quand le volant est frappé par le relanceur, le joueur n'a pas la raquette dans sa main, il doit la récupérer avant de se déplacer pour jouer. La subtilité : le donneur fait tourner la raquette dans sa main en la tendant au joueur pour qu'il **adapte sa prise rapidement** afin d'effectuer une frappe correcte.