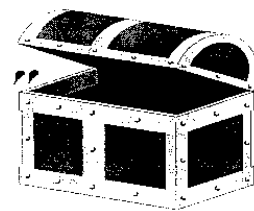


" La Boite à Exos "

La Boite à Exos "



Nouvelle saison, nouvelle rubrique, après les 10 tables, et la Méthode Pays de la Loire de la saison passée, nous essaierons (Fouad HAMMA Entraîneur Adjoint du Pôle France et Thierry PRIOU CTD Loire Atlantique) de vous présenter pèle-mêle et sans qu'il y ait de fil conducteur entre-eux, des exercices "à la mode" ou les situations préférées des joueurs de Haut-Niveau.

Vous pourrez piocher dans cette boîte, adapter et recréer des situations en fonction de l'âge et du profil des enfants que vous entraînez.

La préoccupation permanente des entraîneurs (à NANTES notamment) est que chaque joueur et joueuse adapte la situation à son niveau, son système de jeu, à ses qualités ; ainsi, dans la même salle et pour le même exercice, chaque table n'aura pas le même rythme, la même qualité de balle, le même type de coup. Ceci pour tendre à se rapprocher de ce qui se passera en compétition et pour rendre le joueur responsable et autonome.

► Dans la multitude des situations, le jeu libre et l'incertitude paraissent oubliés, il semble nécessaire de s'en souvenir et de réorienter l'entraînement vers ce type de situation.

► Chez les petits, les services revers et marteau sont délaissés au profit du service pivot qui ne correspond que rarement à l'aspect morphologique (taille) des enfants.

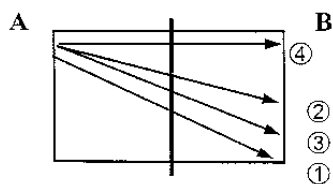
De même la table évolutive ou basse n'est jamais utilisée alors qu'elle propose un confort de jeu optimale chez les petits enfants.

► Le match ou la situation de compétition paraissent être des éléments indispensables à la progression. N'hésitons donc pas à chaque séance, et cela dès le plus jeune âge à l'intérieur de chaque séance à faire compter les points.

En souhaitant que cette rubrique puisse vous donner des idées pour créer et renouveler vos situations d'entraînement, nous vous donnons rendez-vous au prochain numéro.

Th. PRIOU

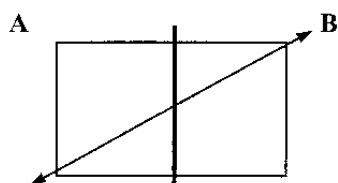
Le préféré du Pôle de NANTES en Octobre 98



Bloc R

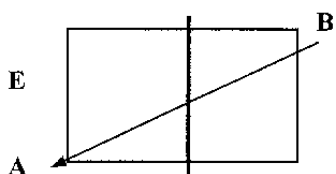
- | | |
|---------------|--------------|
| ① dans R | ① Revers |
| ② dans milieu | ② Coup Droit |
| ③ dans R | ③ Revers |
| ④ dans CD | ④ Coup Droit |

Après le 1er circuit, soit on recommence, soit jeu libre



En Défense

En, "poussette" CD sur CD, mais poussette du défenseur (loin de la table) de manière à bien sentir la balle et mettre la trajectoire basse.



En défense avec l'entraîneur

L'entraîneur et A jouent la balle chacun leur tour, A top spin CD et E amorti ou pousse.

B défend le Top Spin de A et pousse en défense l'amortie de E

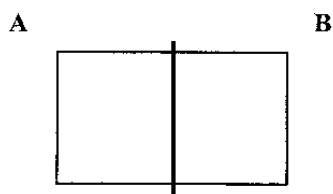


Physique - Le "Calin"

Jeu à blanc avec la raquette, chacun le fait individuellement.

- CD - milieu (en CD) 10"
- R - milieu (en CD) 10"
- Mi-distance Top CD - Top R 10"
- R - Pivot - plein CD 10"
- Défense - retour sur amorti 10"
- Course rapide sur place 10"

3 à 4 répétitions avec 1'30 de récup. entre chaque



"Anticipation - Placement"

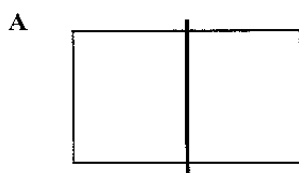
A sert sans effet (tapé) et choisi sa position au service (R, plein CD, milieu...).

A sert où il veut.

B doit se placer face à A (Ex. : si A sert du plein CD, B se place face à lui (ligne latérale)

L'objectif de B est de remettre le service en ne commençant à se déplacer que lorsque A a touché la balle

La Tactique

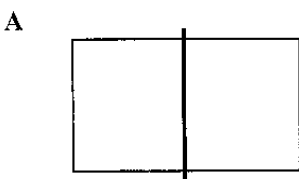


B

A impose à B une interdiction ou une obligation Technique ou Tactique
(Ex : A demande à B de ne pas Top spiner du CD)

Pendant un set, B doit jouer en tenant compte des données de A.

Le Travail au Panier



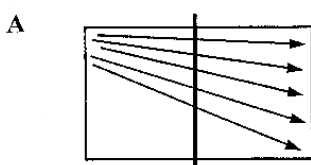
B

Le joueur A distribue au panier (quelque soit son âge; et son niveau)

B choisit la situation et donc impose la distribution à A.

La distribution pour les jeunes joueurs passe par un apprentissage qui peut paraître du temps perdu. Il est cependant intéressant de perdre du temps pour en gagner par la suite.

L'Incertitude

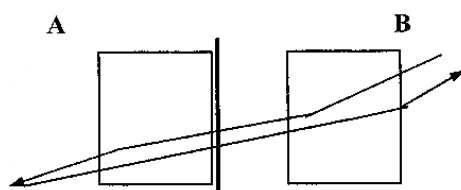


B

A distribue du Revers et joue partout sans aller trop vite au début.

B enchaîne en CD et R en vitesse (prise de balle tôt et sans Top Spin).

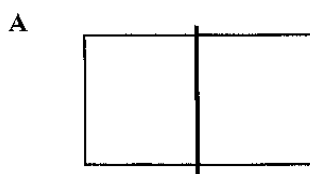
L'Espace



Deux 1/2 tables espacées de 0m50

A et B jouent dans la diagonale CD à mi-distance en Top Spin.

Le Jeu avec l'adversaire

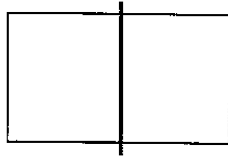


B

A sert court coupé et démarre où il veut en tenant compte de la position de l'adversaire (ne pas jouer où est l'adversaire).

B remet le service dans le CD.

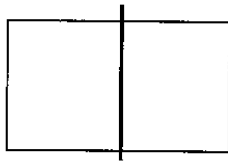
-1-



A- effectue X Top-spin CD en pivot

B- En bloc Revers écarte plein CD => puis retour en Revers et jeu libre

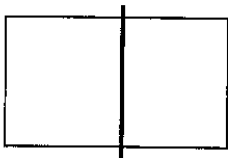
-2-



A- Milieu, Pivot en Top CD dans le Revers de B + CD dans la diagonale et enchaînement Revers

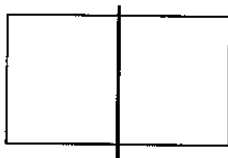
B- Bloc revers sur les 2 premières balles et bloc CD sur la 3ème + jeu libre

-3-



A- 1 pivot, Milieu, Pivot, plein CD, 1milieu.
Toutes les balles en CD + jeu libre

-4-



B- Bloc en CD sur 3/4 CD adverse

A- Objectif : Top-spineur marque le point

Top fort (passe le bloqueur)

-5-



A- Top en CD 3 à 4 fois sur bloc CD de B

B- Au bout de la 3ème ou 4ème balle, écarte Revers adverse.

A- Distribue en Revers

B- CD, milieu (CD), Revers + libre

" La Boite à Exos "

La Boite à Exos



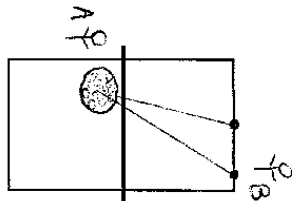
Pour ce troisième N° de la boite à Exos, Fouad HAMMA (Entraîneur Adjt du Centre de Haut-Niveau de NANTES) vous propose une brochette d'Exos "Spécial Paniers"

A vous de les utiliser, les adapter et les ajuster à votre public.

Bon entraînement.

Th. PRIOU

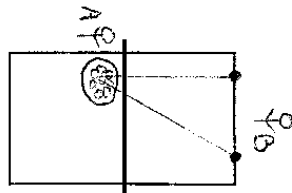
-1-



A- Distribue des balles coupées ou molles,
1 pivot + 1 milieu.

B- Top Spin CD

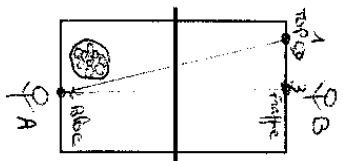
-2-



A- Distribue des balles coupées,
1 CD + 1 pivot

B- Prendre toutes les balles en Top Spin CD

-3-



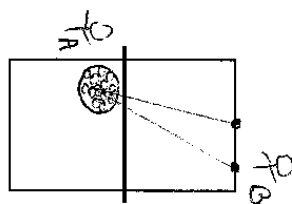
A- Distribue des balles coupées longues dans le CD.

B- Top SPin CD sur le CD de A.

A- Bloc milieu de table

B- Soit Top frappé ou si le bloc est haut, frappe CD

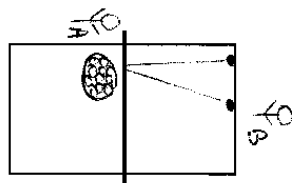
-4-



A- Distribue 1 RV et 1 CD (coupées)

B- En liaison, Top RV et CD

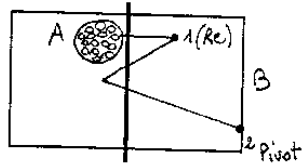
-5-



A- Distribue des balles coupées,
1 milieu et 1 CD

B- Top Spin CD

-6-



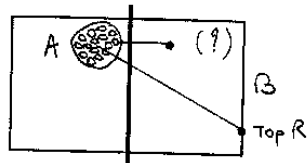
A- Balle courte au milieu

B- Remise courte (Rc)

A- Joue avec la même balle, remise tendue dans le RV

B- Pivot dans le CD

-7-



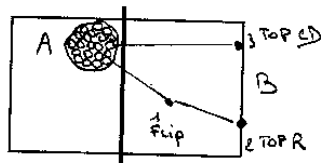
A- Balle courte sur le CD

B- Remise courte ou Flip

A- Enchaîne une 2ème balle sur le RV

B- Top RV

-8-



A- Distribue une balle courte sur le RV

B- Flip RV

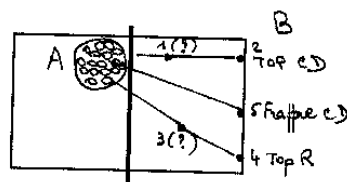
A- 2ème balle longue sur le RV

B- Top RV

A- 3ème balle plein CD

B- Top CD

-9-



A- Balle courte sur le CD

longue -> CD

courte -> R

longue -> R

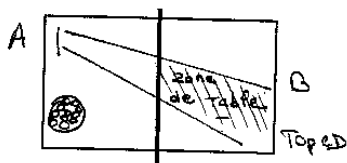
haute -> milieu

B- Flip ou remise courte sur les balles courtes

- Top spin sur balles longues

- Frappe CD sur la 5ème balle

-10-



A- Distribue en bloc sur demi-table RV (en variant les placements de balle)

B- Prendre toutes les balles en Top CD avec pour objectif d'essayer de passer A.