

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES



5

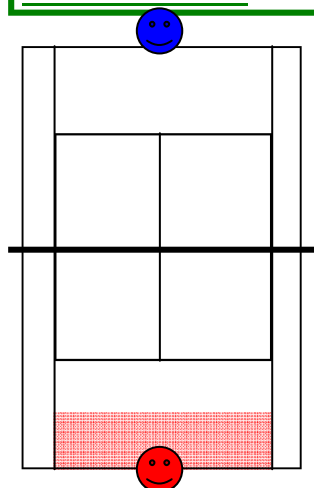
FICHES DE SÉANCES

THÈME : FOND DE COURT



Fiche de séance : Jouer long pour neutraliser l'adversaire

Echauffement :



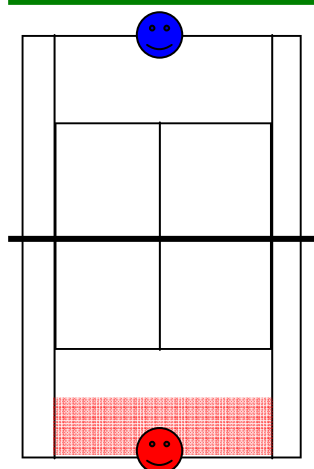
Echauffement général :

- 5' de jeu dans les carrés de service.
- 5 minutes en fond de court en jouant sur le joueur adverse. Chercher à bouger progressivement les jambes de plus en plus.

Echauffement spécifique :

- 5 minutes en cherchant à jouer dans la zone rouge. Inverser les rôles

Situation : Chercher de la longueur de balle

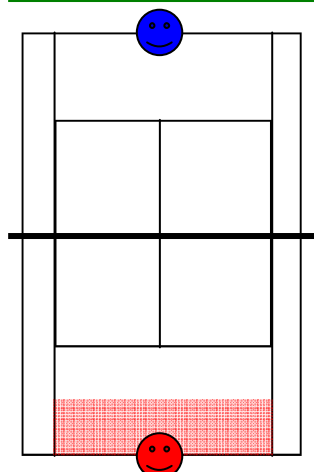


Le joueur bleu doit chercher à jouer le plus de coups possibles dans la zone rouge en assurant une bonne qualité de balle (vitesse et effet).
Passage de 5 minutes par joueur.

Points clés :

Appuis ancrés au sol, accompagnement loin devant, ne pas hésiter à jouer proche de la ligne de fond de court.

Mise en situation avec points :



Séquence 1 :

Match. Le joueur bleu marque 1 pt de bonus s'il fait faire la faute à l'adversaire en jouant dans la zone rouge

Matches en 12 points puis inverser les rôles.

Séquence 2 :

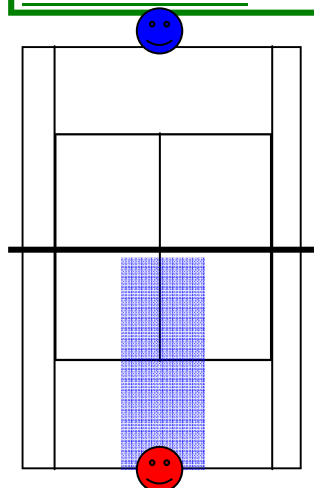
Match. Une zone de chaque coté du terrain. Si la balle est envoyée dans la zone et que l'adversaire fait la faute : 2pt. S'il ne touche pas la balle : 3pt.

Match en 21 pts.



Fiche de séance : La maison Hopman - ne pas jouer au centre

Echauffement :



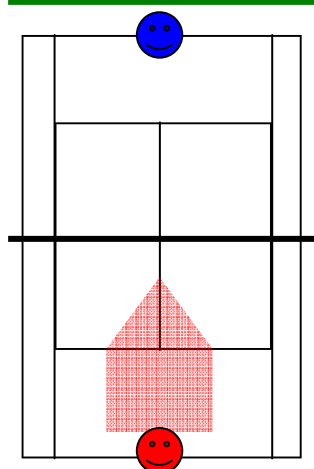
Echauffement général :

- 5' de jeu dans les carrés de service.
- 5 minutes en fond de court en jouant sur le joueur adverse. Chercher à bouger progressivement les jambes de plus en plus.

Echauffement spécifique :

- 5 minutes en cherchant à jouer en dehors de la zone bleue. Inverser les rôles

Situation : Ne pas jouer dans la maison

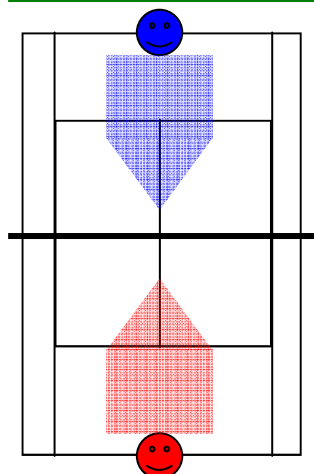


Le joueur bleu doit jouer sans envoyer la balle dans la maison du joueur rouge.
Passage de 5 minutes par joueur.

Points clés :

Appuis ancrés au sol, maîtrise du plan de frappe, accompagnement en direction de la zone visée, ne pas hésiter à jouer proche des lignes.

Mise en situation avec points :



Séquence 1 :

Match. Le joueur bleu ne doit pas jouer dans la maison, sinon, 1pt de bonus pour son adversaire.

Matches en 12 points puis inverser les rôles.

Séquence 2 :

Match. Sur cette séquence, si le joueur bleu joue dans la maison, 3 points pour son adversaire

Match en 21 pts.

Séquence 3 :

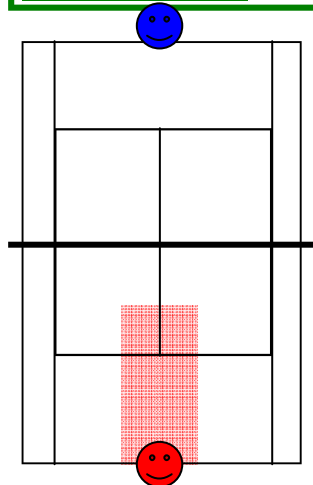
Match. Une maison par demi terrain. Si un joueur joue dans la maison, 3 points pour son adversaire

Match en 21 pts.



Fiche de séance : Fixer l'adversaire au centre puis attaquer

Echauffement :



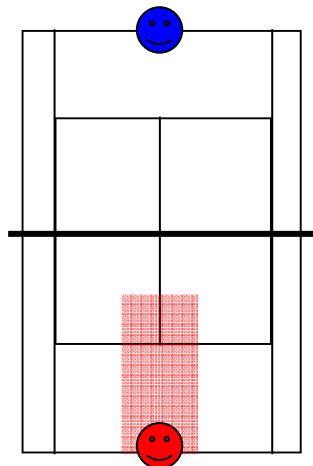
Echauffement général :

- 5' de jeu dans les carrés de service.
- 5 minutes en fond de court en jouant sur le joueur adverse. Chercher à bouger progressivement les jambes de plus en plus.

Echauffement spécifique :

- 5 minutes en cherchant à jouer dans la zone rouge en cherchant à frapper fort. Le joueur rouge joue au centre. Inverser les rôles

Situation : Neutraliser au centre puis ouvrir



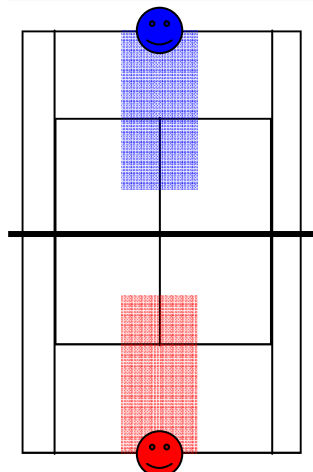
Le joueur bleu doit chercher à jouer le plus de coups possibles dans la zone rouge en cherchant de la longueur et de la force. Lorsqu'il le souhaite, il peut ouvrir sur un des cotés. Le point démarre alors.

Passage de 5 minutes par joueur.

Points clés :

Appuis ancrés au sol, dynamisme du jeu de jambe, frapper fort, ouverture dès que la balle adverse le permet

Mise en situation avec points :



Séquence 1 :

Match. Le joueur bleu joue dans la zone rouge en frappant fort et peut ouvrir à n'importe quel moment.

Matches en 12 points puis inverser les rôles. 1 pt bonus si point gagnant lors de l'ouverture

Séquence 2 :

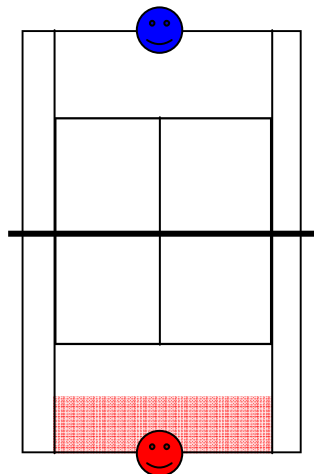
Match. Une zone de chaque coté du terrain. Les deux joueurs peuvent ouvrir à n'importe quel moment.

Match en 21 pts. 1 pt bonus si point gagnant lors de l'ouverture



Fiche de séance : Se procurer une balle courte

Echauffement :



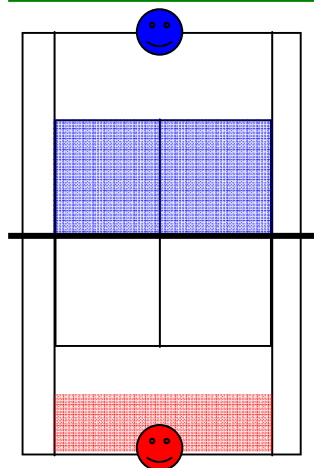
Echauffement général :

- 5' de jeu dans les carrés de service.
- 5 minutes en fond de court en jouant sur le joueur adverse. Chercher à bouger progressivement les jambes de plus en plus.

Echauffement spécifique :

- 5 minutes en cherchant à jouer dans la zone rouge. Inverser les rôles

Situation : Faire raccourcir l'adversaire



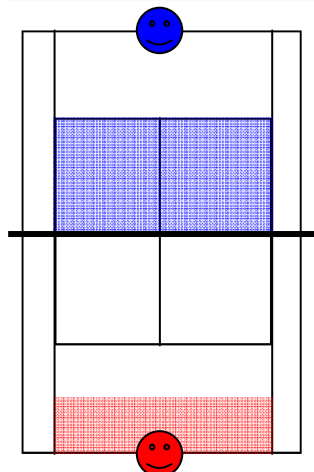
Le joueur bleu doit chercher à jouer le plus de coups possibles dans la zone rouge en assurant une bonne qualité de balle tout en bougeant le joueur rouge afin de lui faire jouer une balle courte dans les carrés de service. Une fois la balle courte obtenue, le point s'arrête.

Passage de 5 minutes par joueur, chercher à obtenir le plus de balles courtes possibles.

Points clés :

Jouer long tout en bougeant l'adversaire, qualité de balle, régularité.

Mise en situation avec points :



Séquence 1 :

Match. Le joueur bleu marque 1 pt de bonus si le joueur rouge joue dans la zone bleu durant le point.

Matches en 12 points puis inverser les rôles.

Séquence 2 :

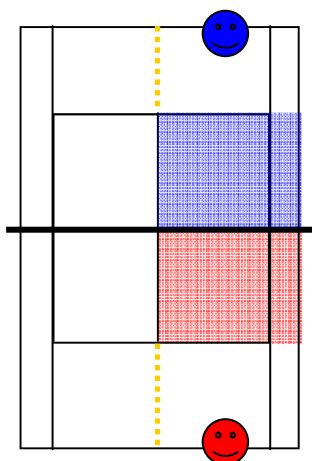
Match. Idem précédant, mais les deux joueurs peuvent marquer un bonus.

Match en 21 pts.



Fiche de séance : Exploiter une balle courte

Echauffement :



Echauffement général :

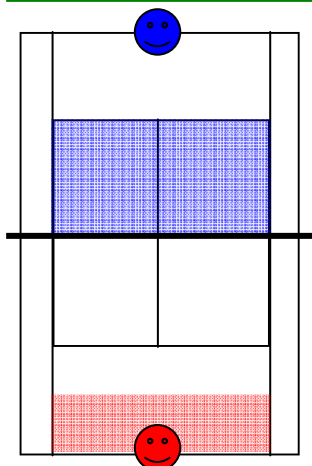
- 5' de jeu dans les carrés de service.
- 5 minutes en fond de court en jouant sur le joueur adverse. Chercher à bouger progressivement les jambes de plus en plus.
- 5' volée / volée dans les carrés de service

Echauffement spécifique :

- 5 minutes, dès que la balle adverse tombe dans les carrés de service, le joueur frappe puis monte au filet. Après 3 volées, l'échange s'arrête et les deux joueurs repartent du fond de court.

Si pas de réussite, effectuer l'exercice à tour de rôle.

Situation : Exploiter la balle courte de l'adversaire



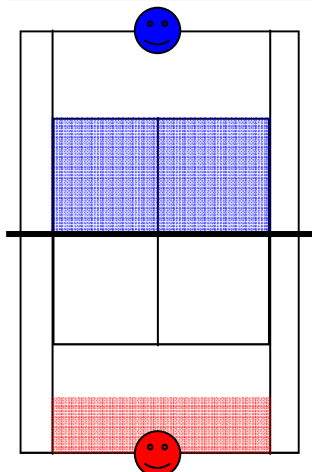
Le joueur bleu doit chercher à jouer le plus de coups possibles dans la zone rouge en assurant une bonne qualité de balle tout en bougeant le joueur rouge afin de lui faire jouer une balle courte dans les carrés de service. Une fois la balle courte obtenue, le joueur bleu a 3 coup pour terminer le point.

Passage de 5 minutes par joueur, chercher à marquer le plus de points possibles.

Points clés :

Jouer long tout en bougeant l'adversaire, qualité de balle, se projeter rapidement vers l'avant.

Mise en situation avec points :



Séquence 1 :

Match. Le joueur bleu marque 1 pt de bonus si le joueur rouge joue dans la zone bleu durant le point et qu'il finit le point en moins de 3 coups.

Matches en 12 points puis inverser les rôles.

Séquence 2 :

Match. Idem précédant, mais les deux joueurs peuvent marquer un bonus.

Match en 21 pts.