

Les gammes

MANIABILITÉ



Objectifs

Travailler la régularité et la précision. Rechercher le relâchement.

Répéter et automatiser des enchaînements simples :

- Déplacements variés en situation simplifiée : contraintes limitées.
- Frappes de qualité en respectant les trajectoires simples : relevées, piquées, tendues.

But pour le joueur

Ne pas faire de fautes tout en respectant des trajectoires spécifiques à chaque coup.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Par groupe de 2.

Le matériel :

- Demi terrain.
- 2 raquettes et 1 volant par groupe.

Consignes

Les 2 joueurs réalisent les enchaînements de frappes suivants :

- Drive / drive.
- Dégagement / dégagement.
- Amorti / lob.
- Jeu au filet.
- Un joueur se place en poste fixe devant. Il réalise la routine « 1 long - 1 court » : service long puis lob et contre-amorti. Son partenaire se déplace et joue tous les volants dans la zone avant : amorti et contre-amorti.

Variables

- Changer de partenaires.
- Pour faciliter la situation de poste fixe : le joueur qui se déplace peut lancer les volants à la main (voir la vidéo).

Veiller à

- Rechercher la qualité des trajectoires et mettre de la vitesse.
- Rechercher le relâchement pour faciliter le changement de prise.
- Chercher à frapper loin du corps.
- Rester dynamique sur les appuis.