



# COURS SPECIFIQUES

« animateur Tennis »

## THEMATIQUE 2

Didactique et  
Méthodologie

## MODULE 4

Situations de jeu de tennis  
et

d'échauffement

Cours de référence

Version : Janvier 2025

## Fiche type "ECTS" descriptive du module

### 1. Code et titre du module

**CS 024**

**Les jeux d'échauffement**

### 2. Résumé / présentation

Ce module 100% en présentiel fait partie du niveau MS Animateur.

Son objectif consiste à mettre en évidence les éléments indispensables à utiliser pour optimiser l'échauffement. Nous y aborderons les paramètres essentiels d'un échauffement avec ou sans raquette, en rappelant l'intérêt de proposer un échauffement de qualité et progressif en intensité.

### 3. Concepts / Mots-clés

- Avec / sans raquette
- Variables
- Jeu

### 4. Savoirs - connaissances / compétences: résultats attendus au terme des apprentissages (RAA)

Résultats d'Acquis d'Apprentissage (RAA)		Niveau taxonomique des savoirs				Niveau taxonomique des compétences			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Macro	<b>Intégrer les éléments permettant de structurer et d'optimiser un échauffement avec ou sans raquette, tout en favorisant le jeu et l'apprentissage par induction</b>			√					
Micro	Intégrer les principes permettant de stimuler physiquement et cognitivement les joueurs tout en favorisant l'apprentissage par induction			√					
	Intégrer les principes permettant de dispenser un échauffement ludique, progressif et complet			√					
	Intégrer les principes permettant d'utiliser rationnellement l'espace de jeu			√					

### 5. Modalités et ressources d'enseignement

Modalités	Présentiel classe	Présentiel terrain	Présentiel colloque et a.	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Autre	
		√					
Ressources	Activités Moodle	PAO (PPT, Genially,...)	Cahier de ressources	Cahier de travail	Bloc notes	Portfolio	Livre, revue, article, ...
		√	√		√		

### 6. Type et forme et modalité d'évaluation

Module évalué	Oui	Non						
	√							
Champs (dominant)	Savoirs - Connaissances		Savoir-faire (méthodo., péda., dida., tech.,...)		Savoir-faire comportemental (savoir-être)			
	√							
Type.s	Formative		Sommativ		Certificative			
			√					
Forme.s	Orale		Ecrite		Pratique		Sur LMS Moodle	
			√					
Modalité.s	Mise en situation	Etude de cas	Démonstration	QCM	Cahier de travail	Portfolio	TFF	Activités Moodle
				√				

### 7. Charge théorique de travail

#### Apprentissage

SAVOIRS - CONNAISSANCES				2:45
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total	
0:00	0:00	0:00	0:00	
SAVOIR-FAIRE (méthodologique, pédagogique, didactique, technique,...) VERS LE SAVOIR-FAIRE FAIRE				
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total	
2:45	0:00	0:00	2:45	

#### Evaluation

SAVOIRS - CONNAISSANCES				0:20
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total	
0:20	0:00	0:00	0:20	
SAVOIR-FAIRE (méthodologique, pédagogique, didactique, technique,...) VERS LE SAVOIR-FAIRE FAIRE				
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total	
0:00	0:00	0:00	0:00	

## 8. Critères d'évaluation

Cette évaluation est évalué par le biais d'une évaluation de forme "écrite" (Cfr. section 4.0.5 du cahier des charges) dont les contenus et les exigences sont détaillés également au point 6.6 du cahier des charges "Contenus et exigences des évaluations".

### EPREUVE ECRITE DES SAVOIRS:

Cette évaluation fait partie de l'évaluation certificative des "Savoirs" (niveau : Savoirs déclaratifs). Epreuve sous forme de QCM (Questionnaire à choix multiple). Elle concerne les modules CS021, CS022, CS023, CS024, CS031

Le système de cotation du QCM est le suivant : Une bonne réponse = nombre de points attribués à la question / Absence de réponse = 0 point / Mauvaise réponse = - le nombre de points attribués à la question. Le maximum possible est de 40 points pour l'ensemble des modules concernés par cette épreuve.

Pour cette épreuve, la table d'équivalence "points obtenus vs niveau d'acquisition" est d'application.

- **10 points ou moins = NA** - Non acquis - Le candidat n'a pas développé les connaissances attendues. Plusieurs indicateurs et critères observables attestent de manquements.
- **De 11 à 19 points = EVA** - En voie d'acquisition - Le candidat n'a pas encore tout-à-fait développé les connaissances attendues. Les indicateurs et critères attendus ne sont identifiables que trop peu fréquemment. Il n'est pas encore en état de réussite / validation.
- **De 20 à 31 points = A** - Acquis - Le candidat répond adéquatement à ce qui est attendu. Il peut régulièrement démontrer le seuil de connaissance qui permet de signifier que la personne est en situation de réussite / validation.
- **32 points ou plus = AM** - Acquis avec maîtrise - Le candidat peut toujours démontrer les indicateurs et les critères attendus et ce, quelle que soit la situation de transposition.

Exigence minimale de réussite : **A : Acquis** / En cas d'échec, le candidat doit représenter l'ensemble de l'épreuve

## 9. Pondération

Pondération de ce module dans la thématique	Pondération de la thématique dans le cursus
5%	50%

## 10. Relations avec d'autres modules du parcours de formation

Intitulé du module (CG)	Code	* / ** / ***	Intitulé du module (CS)	Code	* / ** / ***
Mon action avant, pendant et après "Ma Séance"	CG 122	*	Méthodologie de l'animation	CS 021	**
			Education motrice préparatoire	CS022	**
			Journée d'application Animateur	CS 025	*

## 11. Normes d'encadrement et de matériel

LMS Moodle / Accès à la plateforme	/
Encadrement	Expert.s matière.s 1 formateur pour 16 candidats
Matériel	Tableau blanc avec feutre effaçable + Flipchart + matériel de projection Infrastructures de tennis + Matériel didactique et pédagogique (balles; cônes ; cerceaux, etc.)

## 12. Qualifications et/ou expériences utiles exigées pour les intervenants

Titre.s / Qualification.s ET/OU expériences utiles à la fonction
Etre détenteur d'un diplôme / d'un titre / d'un certificat d'aptitude pédagogique (avec expériences utiles) et/ou Etre détenteur d'un brevet d'"Initiateur Expert pédagogique" et/ou de "Formateur certifié" délivré par l'AG Sport (Adeps) et/ou Faire preuve (justification) de connaissances particulièrement pointues et d'une expérience utile effective dans le domaine de l'animation de l'activité Tennis

## 13. Diplômes, brevets, certifications donnant droit à une dispense totale du module de plein droit

Intitulé	Année de délivrance
Pas de dispense de plein droit	
Pour les anciens dipômes Adeps-TWB se rendre au point 7.9 de ce cahier des charges	

## Table des matières

<b>TABLE DES MATIERES</b> .....	<b>2</b>
<b>SITUATIONS DE JEU D’ECHAUFFEMENT</b> .....	<b>6</b>
<b>SITUATIONS DE JEU D’ECHANGES (NIVEAU 2)</b> .....	<b>11</b>
<b>SITUATIONS DE JEU NIVEAU 2 □ NIVEAU 3</b> .....	<b>18</b>
<b>SITUATIONS DE JEU DE FOND NIVEAU 3 ↓ 5</b> .....	<b>24</b>
<b>SITUATIONS DE JEU SMASH – VOLEES</b> .....	<b>32</b>

# SITUATIONS DE JEU D'ÉCHAUFFEMENT

## PRÉAMBULE

Les situations de jeu d'échauffement qui sont décrites ci-après le sont à titre d'exemple et leur liste n'est nullement exhaustive. Il sera important de les varier et de les faire évoluer pour éviter la monotonie et créer la motivation mais cela ne sera possible que progressivement avec le développement des habilités motrices de coordination et du niveau tactico-technique des joueurs concernés.

Afin d'optimiser l'efficacité de cette période du cours ou de l'entraînement, l'enseignant veillera à :

1. Faire précéder les exercices avec raquette d'un échauffement sans raquette suivi de quelques étirements pour éduquer le jeune joueur à cette pratique importante qui conditionnera et favorisera la réussite des premières frappes de balles.
2. Fixer des objectifs très précis tant sur la qualité de la balle que sur la détermination de zones cibles plus précises et de plus en plus restreintes pour éveiller l'attention du joueur et augmenter sa concentration dès les premiers échanges.
3. Accorder une grande importance à l'échauffement des jambes en insistant sur l'activité permanente de celles-ci mais surtout en imposant des zones de remplacement contraignantes ou en exigeant différents enchaînements nécessitant des ajustements variés et rapides sur des courtes distances.
4. A augmenter progressivement la distance entre les joueurs pour finalement échanger du fond du terrain en gardant la balle en jeu le plus longtemps possible.

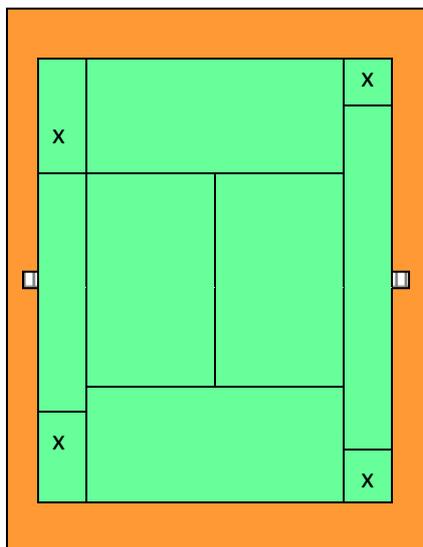
Il insistera sur quelques points techniques importants tels :

- La précocité de l'orientation des épaules et de la préparation
- La qualité du placement
- La qualité du rythme
- L'amplitude du mouvement
- Les éléments qui conditionneront la qualité de la balle et ce progressivement avec l'évolution du niveau de jeu.
  - Accélération de la raquette vers le haut pour arriver à l'impact
  - Transfert du poids du corps
  - Prise de balle plus tôt
  - Flexion - extension des jambes

## EXEMPLES DE SITUATIONS DE JEU D'ÉCHAUFFEMENT

---

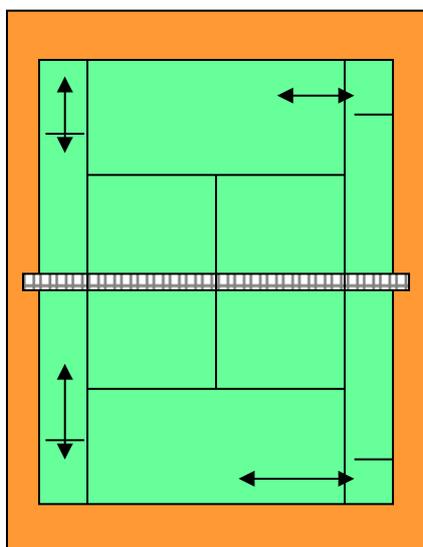
### 1. JOUER EN PARTENAIRES DANS UN COULOIR



#### 1.1. Avec remplacement et suspension dans le couloir

- Toujours en coup droit
- Toujours en revers
- En alternant deux coups droits puis deux revers
- En alternant un coup droit puis un revers
- En alternant dans ces quatre cas les longueurs et les hauteurs

*Le joueur soignera son petit jeu de jambes et principalement sa technique de dégagement.*

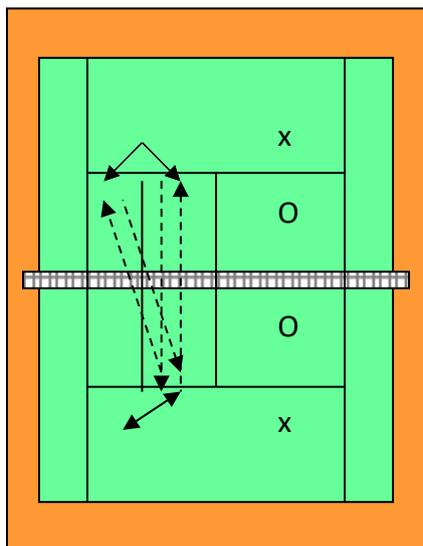


#### 1.2. Avec remplacement dans une zone déterminée plus ou moins éloignée

- Adaptation de la technique de remplacement
- Adaptation des hauteurs des trajectoires (partenaires)
- Jeu en décalage coup droit (remplacement côté opposé)

*Le joueur échauffera ainsi davantage les jambes et développera tous les types de placement et de remplacement (gauche, droite, avant, arrière)*

## 2. JOUER EN PARTENAIRES DANS DEUX CARRÉS DE SERVICE



### 2.1.

- Toujours jouer en coup droit
- Toujours en revers
- En alternant ...

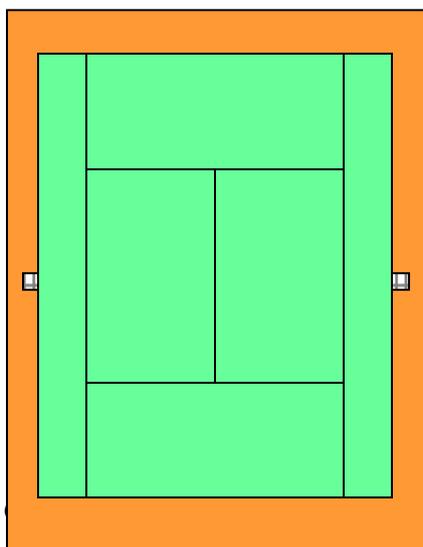
#### ■ Si jeu sur cible courte, 0

- Sortir du carré après chaque frappe (endroit libre)
- Exiger la sortie à gauche, à droite, derrière
- Faire un tour sur soi-même après chaque frappe
- Frapper la balle en équilibre sur un seul pied et rester en équilibre sur ce pied jusqu'au rebond de la balle dans le camp de l'adversaire (envisager tous les cas possibles)
- Faire une flexion des jambes ou s'asseoir entre chaque frappe
- Aller chercher ou déposer une autre balle entre chaque frappe
- Chasser des balles avec le pied hors du carré de service (vider le carré) ou les envoyer avec le pied vers un but.

### 2.2. ½ 8 avec remplacement 8 en changeant les rôles

### 2.3. Combinaison de ces exercices avec des actions supplémentaires telles des contrôles frappés (côté coup droit, côté revers) ou des jonglages.

## 3. JOUER EN ADVERSAIRES



Faire faire deux rebonds dans la zone cible de l'adversaire.

#### ⇓ Terrains différents

- 1 carré contre 1 carré
- 1 carré contre 2 carrés
- 2 carrés contre 2 carrés

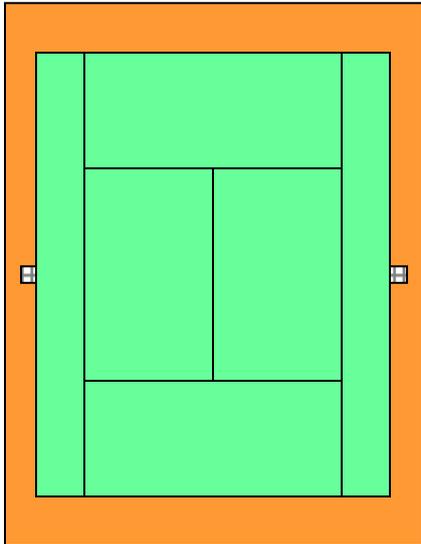
#### ⇓ Avec un rebond avant la frappe

#### ⇓ 1 joueur doit jouer de volée

#### ⇓ Les joueurs peuvent utiliser un ou deux contrôles frappés avant d'envoyer la balle de volée ou après

un rebond

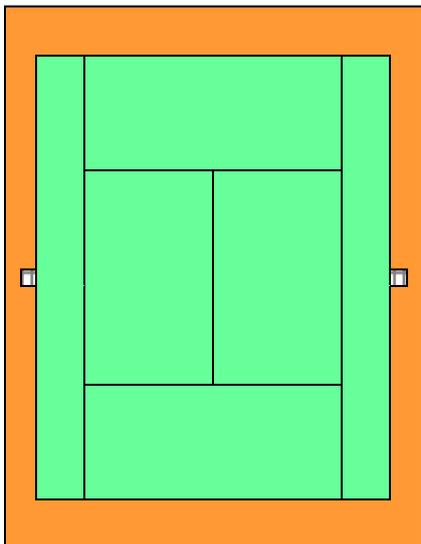
#### **4. RÉALISER CERTAINES COMBINAISONS EN PARTENAIRES**



⇓ Une balle courte (amortie) suivie d'un lob. Le joueur qui distribue joue après un rebond ou sans rebond.

⇓ Une frappe au-dessus de la tête (smash) suivie d'une volée.

#### **5. ADAPTER CERTAINS JEUX D'ADRESSE PAR ÉQUIPES DANS 2 OU 4 CARRÉS DE SERVICE**



2 contre 2 3 contre 3

Varier les consignes au niveau des rebonds et des touches de balles successives en fonction du niveau des joueurs (*jeu type volley-ball*)

## **6. SITUATIONS DE JEUX D'ÉCHAUFFEMENT À LA VOLÉE**

Adaptation de toutes les situations de jeu possibles précédentes au jeu de volée.

⇓ avec un joueur qui distribue après un rebond

⇓ avec un joueur qui distribue après un rebond et un contrôle frappé

⇓ avec un joueur qui distribue de volée

Commencer tous les exercices en simplifiant la situation pour le volleyeur qui place au départ de l'action sa raquette comme une cible au point d'impact et qui dès lors n'effectue qu'un travail de jambes.

## SITUATIONS DE JEU D'ÉCHANGES (NIVEAU 2)

### PRÉAMBULE

Ces situations de jeux seront utilisées :

- comme situations de départ pour les joueurs débutants et dont le niveau de maîtrise est encore insuffisant pour mener la série d'actions à son terme,
- en échauffement pour les joueurs confirmés et en gammes pour répéter le mouvement en respectant la structure correcte du coup dans cette structure relativement fermée.

Ces situations de jeu exécutées à une certaine vitesse et avec les exigences technico-tactiques requises en fonction du niveau des joueurs concernés permettront de développer les qualités mentales du joueur (capacité d'attention, de concentration et de maintien de celle-ci).

Pour développer une pédagogie de la réussite, créer un climat positif et pour pouvoir encourager le débutant en mettant en évidence ses progrès, l'enseignant sera attentif :

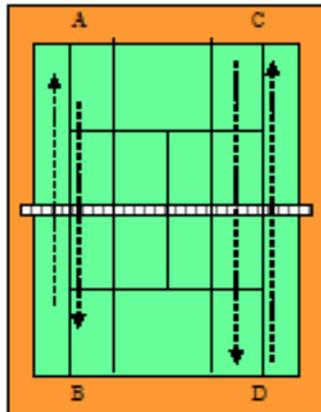
5. A adapter les situations de jeux suivantes au niveau de ses joueurs (terrains, balles, raquette, qualité de la balle, etc.).
6. A ne pas demander trop de répétitions aboutissant automatiquement à une balle ratée considérée comme un échec (l'élève aura tendance à ne retenir que celle-là et l'enseignant à ne commenter que la frappe ratée en expliquant la raison de l'échec).

L'élève aura comme objectif de réaliser l'action 3, 4, 5, 6 fois, stoppera la série réussie ou terminera celle-ci par une action finale valorisante (faire une volée, un lob, une balle croisée, etc.).

7. A augmenter le niveau de régularité sur 6 – 7 frappes :
  - longueur,
  - vitesse de balle,
  - cadence,
  - diminution de la zone cible,
  - zones de remplacement plus éloignés.

## Situations de jeu d'échanges

### Niveau 2 - Fiche 1



Exercice: Echanger en coup droit ou en revers

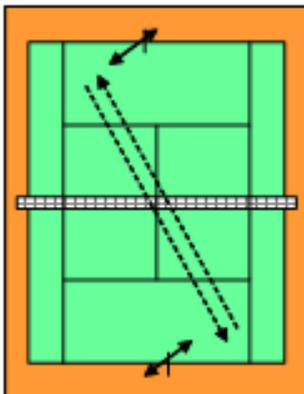
Consignes: ⇒ Sécurité  
⇒ Etre capable de jouer devant soi

Conseil tactique: Le joueur devra être capable de jouer de plus en plus long sur un terrain de plus en plus étroit (couloir)

Conseil technique: Placement - transfert - balancement - impact devant

## Situations de jeu d'échanges

### Niveau 2 - Fiche 2



Exercice: Echanger en coup droit en croisant

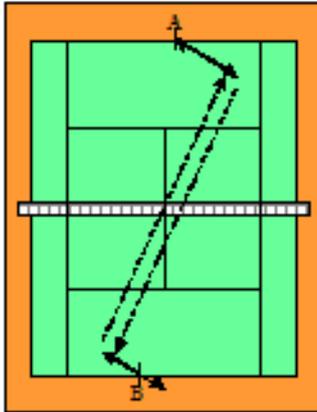
Consigne: Se replacer après chaque frappe

Conseils techniques:

- Remplacement différent en fonction du déplacement
- Placement des appuis
- Epaules plus ouvertes à l'impact situé plus en avant

## Situations de jeu d'échanges

### Niveau 2 - Fiche 3



Exercice: Echanger en coup droit en décroisant

Consigne: Se replacer après chaque frappe

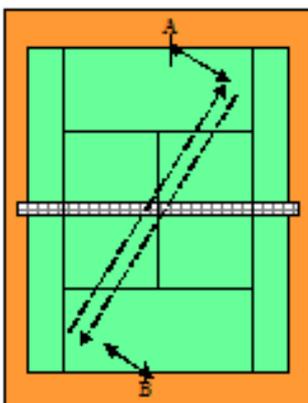
#### Conseils

#### techniques :

- Jeu de jambes pour se décaler
- Placement des appuis
- Impact pour décroiser
- Position des épaules à l'impact

## Situations de jeu d'échanges

### Niveau 2 - Fiche 4



Exercice: Echanger en revers

Consigne: Se replacer après chaque frappe

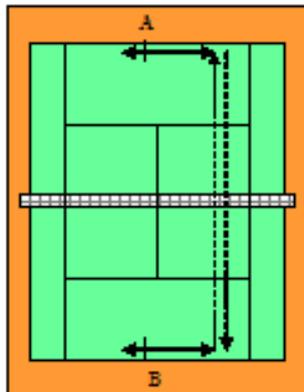
#### Conseils

#### techniques :

- Remplacement différent en fonction du déplacement
- Placement des appuis
- Epaules plus ouvertes à l'impact situé plus en avant

## Situations de jeu d'échanges

### Niveau 2 - Fiche 5



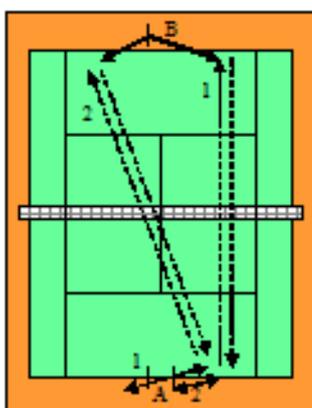
Exercice: Jouer le long de la ligne en coup droit ou en revers

Consigne: Se replacer après chaque frappe

- Conseils techniques :
- Transfert
  - Position des épaules à l'impact
  - Où et comment se replacer? Utilisation de pas croisés, de pas courus

## Situations de jeu d'échanges

### Niveau 2 - Fiche 6



Exercice:  $\frac{1}{2}$  8  
A joue en coup droit

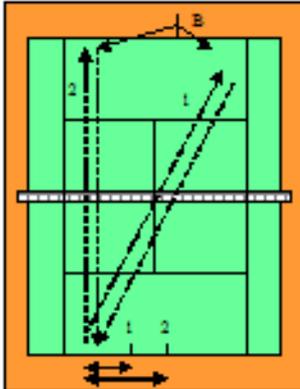
Variante: Le rôle du joueur B peut être joué par deux joueurs pour faire travailler A (différence coup croisé ou long de la ligne)

- Conseils tactiques :
- B travaille seul et développe son jeu de jambes + son sens tactique (hauteur de sa trajectoire si trop déporté en vue d'acheter du temps).
  - Zone de remplacement de A différente en fonction du coup joué

Conseil technique : Utilisation de l'appui ouvert pour B quand nécessaire

## Situations de jeu d'échanges

### Niveau 2 - Fiche 7



**Exercice:** ¼ 8  
A joue en revers

**Consigne:** Le rôle du joueur B peut être joué par deux joueurs pour faire travailler A (différence coup croisé ou long de la ligne)

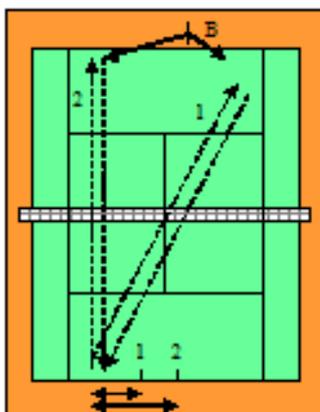
**Conseils tactiques:**

- B travaille seul et développe son jeu de jambes + son sens tactique (hauteur de sa trajectoire si très déporté en vue d'acheter du temps).
- Zone de remplacement de A différente en fonction du coup joué

**Conseil technique:** Utilisation de l'appui ouvert pour le revers à deux mains ou jeu de jambes adéquat si revers à une main → passage de la jambe gauche lors de l'accompagnement.

## Situations de jeu d'échanges

### Niveau 2 - Fiche 8



**Exercice:** A joue en revers ou en coup droit en décalage.  
Exiger toujours l'un ou l'autre ou laisser la possibilité de choisir en fonction de l'éloignement de la balle.

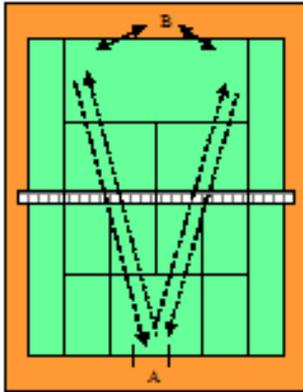
**Conseils tactiques:**

- B travaille seul et développe son jeu de jambes + son sens tactique (hauteur de sa trajectoire si très déporté en vue d'acheter du temps).
- Zone de remplacement de A différente en fonction du coup joué

**Conseil technique:** Utilisation de l'appui ouvert pour B quand nécessaire et pour A pour gagner un pas dans le dégagement.

## Situations de jeu d'échanges

### Niveau 2 - Fiche 9



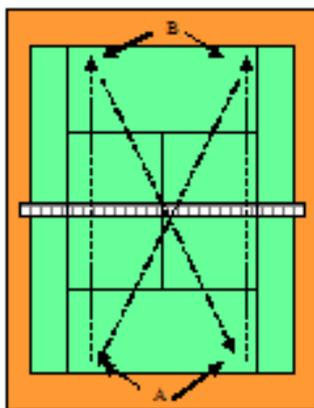
Exercice: A joue tout en coup droit et distribue gauche-droite

Consignes: A doit toujours se replacer en fonction de la balle distributive.  
B essaie de garder la balle en jeu si possible en jouant plus long que le carré de service

- Conseils tactiques:
1. Angles possibles pour l'attaquant (celui qui déplace)
  2. Longueur et achat de temps pour le joueur déplacé
- Conseils techniques:
- Comment augmenter la hauteur de la trajectoire
  - Jeu en appuis ouverts pour le joueur déplacé
  - Jeu en décalage pour le joueur A

## Situations de jeu d'échanges

### Niveau 2 - Fiche 10



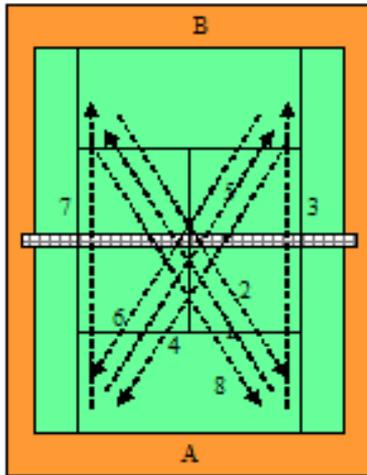
Exercice: Le 8  
A joue toujours le long de la ligne  
B joue toujours croisé

Consignes:

- Garder la balle en jeu au départ sans prendre de risques
- Et ensuite, progressivement, augmenter le niveau de la régularité

## Situations de jeu d'échanges

### Niveau 2 - Fiche 11



#### Exercice:

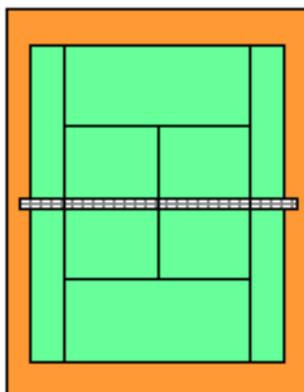
1. A engage croisé avec coup droit
  2. B croise coup droit
  3. A joue long de ligne coup droit
  4. B croise revers
  5. A croise revers
  6. B croise revers
  7. A joue revers parallèle
  8. B croise coup droit
  9. A croise coup droit
  10. B croise coup droit
  11. A joue coup droit parallèle
- En fait, B joue toujours deux coups droits croisés suivis de deux revers croisés, A joue toujours un coup croisé puis un parallèle et ce avec les deux coups.

#### Consigne:

Augmenter progressivement le niveau de régularité

## Situations de jeu d'échanges

### Niveau 2 - Fiche 12



#### Exercice:

Fiches de 1 à 11 mais A joue en vollevant

#### Consignes:

- A volleye en distribuant
- B remet la balle en coup droit ou en revers

# SITUATIONS DE JEU NIVEAU 2 □ NIVEAU 3

## PRÉAMBULE

Les situations de jeux finalement peu nombreuses ont été choisies dans le jeu de tennis développé par les meilleurs joueurs et joueuses de notre époque.

Seules les possibilités technico-tactiques plus évoluées ainsi que le développement morphologique et l'amélioration des qualités physiques feront évoluer ces situations et leur feront atteindre un niveau de performance et de maîtrise permettant d'évoluer vers le plus haut niveau.

Afin de développer le sens tactique de ses jeunes joueurs et de ne pas brider leur esprit d'initiative et leur sens de l'offensive en leur donnant les moyens, l'enseignant veillera à :

1. Commencer ces situations par deux balles en partenariat et ensuite en fonction du résultat de celles-ci, laisser le jeu évoluer selon le sens tactique des joueurs, le résultat de l'action suivante permettant de juger si le bon choix a été effectué par le joueur.

(Eviter de demander 5 ou 6 frappes et attaquer sur 7<sup>ème</sup> ...)

Cette manière de procéder invitera le joueur à profiter de la moindre occasion qui lui est donnée et donc de choisir la bonne balle.

2. Placer les joueurs tour à tour dans des rôles définis au départ de l'action (défenseur ... attaquant), ces rôles devant être tenus jusqu'à la fin de l'échange ou pouvant être inversés si à coup sûr, le défenseur peut faire basculer l'échange en sa faveur.
3. Inciter les joueurs, si l'échange dure, à provoquer dès que possible la balle courte, à créer le déséquilibre en utilisant les moyens dont il dispose :
  - Mettre l'adversaire sous pression.
  - Augmenter la zone d'action latérale du joueur (prise de balle tôt et adaptation de la gestuelle).
  - Repousser l'adversaire par une balle agressive plus haute.
4. Solliciter au maximum les actions d'attaque et de défense en suggérant et en entraînant les différentes ripostes possibles afin qu'après essais et erreurs, le joueur puisse, en compétition, exploiter les solutions tactiques qu'il maîtrise le mieux et de développer à l'entraînement celles qu'il connaît mais dont le pourcentage de réussite est encore insuffisant pour pouvoir les réussir assez fréquemment dans le contexte du match.

5. Développer les différents coups du tennis en favorisant les différentes adaptations de ceux-ci en fonction de la situation sur le terrain et des types de balles reçues :

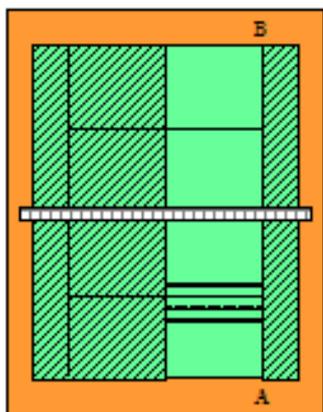
- jeu sur balles lentes, rapides,
- jeu sur balles basses, hautes,
- jeu à  $\frac{1}{2}$  court,
- jeu à  $\frac{3}{4}$  court,
- jeu en situation de débordement,
- ...

en fonction des différentes actions à réaliser (choix tactique), et des zones cibles choisies.

**SEULE UNE SOIGNEUSE APPLICATION DE LA MÉTHODE PRÉCONISÉE, COMBINÉE À UNE CONNAISSANCE PRÉCISE DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES ET TACTIQUES PEUT AMENER PROGRESSIVEMENT L'ENSEIGNANT, GRÂCE À DE MULTIPLES EXPÉRIENCES, À JONGLER AVEC LES CONSIGNES DIVERSES À DONNER POUR EXPLOITER AU MIEUX CES SITUATIONS EN VUE D'UN RENDEMENT MAXIMUM LORS DES ENTRAÎNEMENTS.**

### Situations de jeu niveau 2 ⇒ niveau 3

#### Niveau 3 - Fiche 1



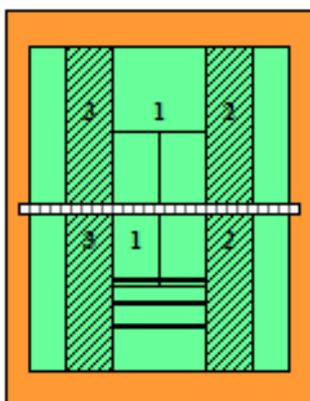
**Exercice:** En coup droit, en revers ou avec les deux coups si la largeur du terrain est plus importante: **JOUER LONG** (relatif en fonction du niveau)

- Consignes:**
- Quand la balle est courte, le joueur doit monter à la volée (même zone cible)
  - Le défenseur ne peut pas loper
  - A partir de la volée, l'attaquant peut jouer sur tout le terrain

- Remarques:**
- a) Un joueur peut dès le début du jeu être considéré comme défenseur.
  - b) Les deux joueurs sont sur un même pied d'égalité et l'un devient attaquant lorsque la balle n'atteint pas une certaine longueur définie.

## Situations de jeu niveau 2 ⇒ niveau 3

### Niveau 3 - Fiche 2



**Exercice:** En coup droit, en revers ou avec les deux coups si la largeur du terrain est plus importante: JOUER LONG (relatif en fonction du niveau)

**Consignes:**

**1. Le joueur attaquant:**

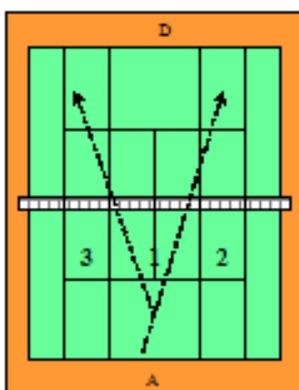
- Doit attaquer dans zone cible de départ (1) mais peut volleyer dans zones 2 et 3.
- Peut attaquer et volleyer dans zones 1, 2, 3.

**2. Le joueur défenseur:**

- Ne peut pas lobber:
  - Il doit jouer un passing deux temps avec premier temps obligatoire dans zone 1
  - Peut jouer librement en fonction de l'attaque (zone 2 ou 3) ou passing 2 temps.
- Peut lobber:
  - 2<sup>ème</sup> temps
  - 3<sup>ème</sup> coup
  - Toujours

## Situations de jeu niveau 2 ⇒ niveau 3

### Niveau 3 - Fiche 3



**Exercice:** A distribue gauche – droite.  
B (défenseur) doit rejouer au centre en essayant de se protéger.

**Consignes:**

- Quand la balle est courte, A attaque dans l'espace libre ou à contre-pied et monte à la volée.
- Le défenseur doit alors:
  - Obligatoirement jouer en passing deux temps (zone 1) puis jeu libre.
  - Tenter le passing comme il le veut.

**Conseils tactiques:** Pour A: \* Quand et comment jouer dans l'espace libre ou à contre-pied.

\* Position dans le terrain de l'attaquant (voir et ...)

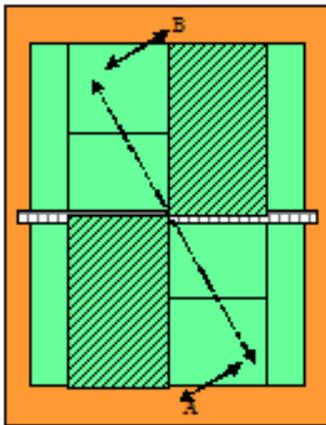
Pour B: Quand tenter le passing un temps et quand utiliser le passing deux temps.

**Conseils techniques:** Prise de la balle tôt. Adaptation de la gestuelle.

Enchaînement vers le filet.

## Situations de jeu niveau 2 ⇨ niveau 3

### Niveau 3 - Fiche 4



**Exercice:** Echanges en croisant (coup droit ou revers)

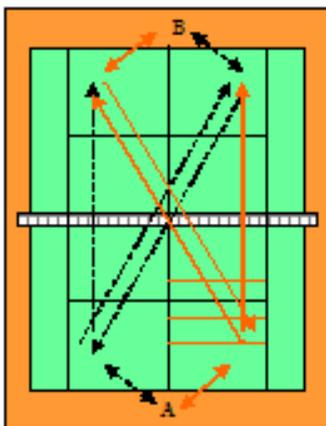
**Consignes:** Quand la balle est courte (zone à définir), le joueur devient attaquant.  
Volée à réaliser dans zone cible de départ (situation en double) ou utilisation de tout le terrain.  
Dans le deuxième cas, à partir de la volée, le défenseur peut passer sur tout le terrain.

**Conseils tactiques :**

**Conseils techniques :**

## Situations de jeu niveau 2 ⇨ niveau 3

### Niveau 3 - Fiche 5



**Exercice:** A et B croisent (**coup droit** et **revers**)

**Consigne:** Quand la balle est courte, attaque parallèle et suivre au filet.

**Variantes:**

1. Si la balle courte est proche de la ligne latérale, l'attaquant peut tenter le coup croisé à contre-pied et dans ce cas, suivre au cas où l'adversaire parviendrait à atteindre la balle.
2. L'attaquant sur balle moyennement courte peut jouer un coup parallèle et attaquer sur la balle suivante.
3. Éduquer la défense de B sur balle parallèle de A.

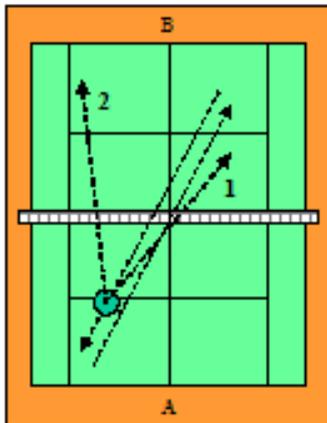
Etc.

**Conseils tactiques :**

**Conseils techniques :**

## Situations de jeu niveau 2 ⇨ niveau 3

### Niveau 3 - Fiche 6



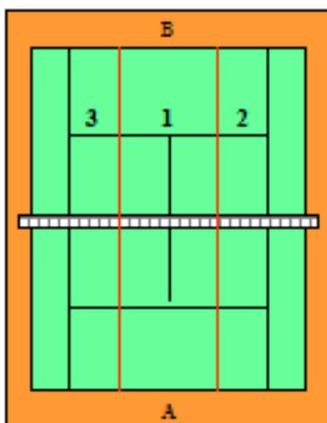
- Exercice:** Idem 3.5 en revers  
Mais utilisation autorisée du coup droit en décalage soit:
- (1) pour attaquer décroisé et suivre
  - (2) pour attaquer parallèlement et suivre
  - pour attaquer du fond (1 et 2) et suivre sur la suivante (plus courte)

**Conseils tactiques :**

**Conseils techniques :**

## Situations de jeu niveau 2 ⇨ niveau 3

### Niveau 3 - Fiche 7



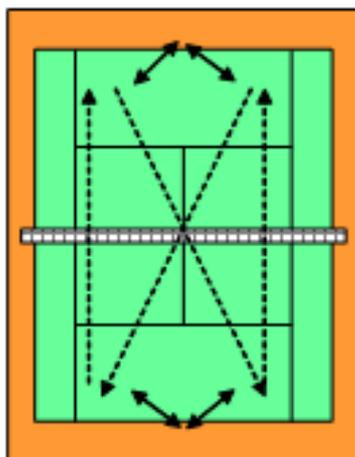
- Exercice:** A et B jouent dans 1.  
Sur balle choisie par l'un des deux joueurs, jeu possible vers zone 2 ou 3

- Consignes:** Le joueur attaqué en fonction de la qualité de l'attaque:
- se protège en jouant long et haut au centre
  - se protège en jouant long et croisé
  - contre-attaque parallèlement ou croisé

**Conseils tactiques :** Éduquer l'attaquant à voir le déséquilibre provoqué et à monter au filet à contre-temps.

**Conseils techniques :**

Niveau 3 - Fiche 8



Exercice: A et B font le 8 en changeant de rôle tour à tour. Ils sont partenaires jusqu'à la 4<sup>ème</sup> balle qui est alors jouée librement et le point s'engage alors entre les deux adversaires (soit en respectant la structure du 8 ou pas, mais s'il en sort, le joueur doit gagner le point sur un des deux coups suivants).

Variante: Les joueurs sont adversaires dès la première balle mais doivent respecter la structure définie du 8.

Entraîneur: Distribue la 1<sup>ère</sup> balle à l'un ou l'autre plus ou moins facilement pour placer le joueur dans des situations différentes d'attaquant ou de défenseur.

## SITUATIONS DE JEU DE FOND NIVEAU 3 ↓ 5

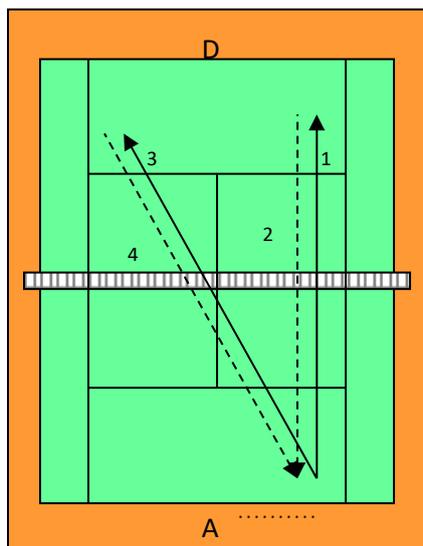
### N.B. :

Il est important de faire précéder les situations de jeu décrites de deux balles jouées en partenariat : soit deux balles de fond, soit un service et un retour de service.

### SITUATION N° 1.1.

#### 7. *A attaque parallèle*

#### 8. *D doit rejouer sur la cible de départ*



### NIVEAU 3

Si la balle revient courte sur la première balle de A, A essaie de gagner le point. Dans ce cas, le jeu devient libre à condition que A gagne le point sur la balle suivante ou sur la deuxième mais qui doit alors être obligatoirement une volée.

Éléments techniques à travailler :

#### 1. Chez l'attaquant :

- Montée dans la foulée + volée
- Attaque  $\frac{1}{2}$  court ou  $\frac{3}{4}$  court (appuis ouverts)
- Adaptations de la gestuelle (frappe à hauteur d'épaule)
- Lift croisé court (balle d'attaque)
- Amortie

#### 2. Chez le défenseur :

- Longueur du revers parallèle
- Revers lifté

#### 3. Chez l'attaquant :

Coup droit croisé, travail de la prise de balle tôt

#### 4. Chez le défenseur :

Coup droit croisé de défense  
Longueur, hauteur, qualité du lift  
Développer les appuis ouverts  
Travail de la glissade sur terre battue

## **NIVEAU 4**

CRÉER LE DÉSÉQUILIBRE DU FOND :

1. **Mise sous pression sur la première balle parallèle :**

- Vitesse de la balle
- Augmenter la qualité du lift. Développement des appuis ouverts

2. **Augmenter le déséquilibre par la balle croisée courte :**

- Angle plus important
- Donc cible à atteindre et hauteur de la trajectoire en fonction de l'endroit où le joueur frappe la balle.

TRAVAILLER BIEN ENTENDU LA QUALITÉ DE LA DÉFENSE :

1. ***Protection en revers (lift - slice)***

2. ***Protection en coup droit (lift ... slice)***

## **NIVEAU 5**

1. **Pour l'attaquant :**

Introduire la montée à contre-temps

- Soit à la deuxième frappe
- Soit dès la première frappe  
Dans ce cas, si le défenseur perçoit l'intention de l'attaquant, il peut adapter sa réponse (jeu libre).

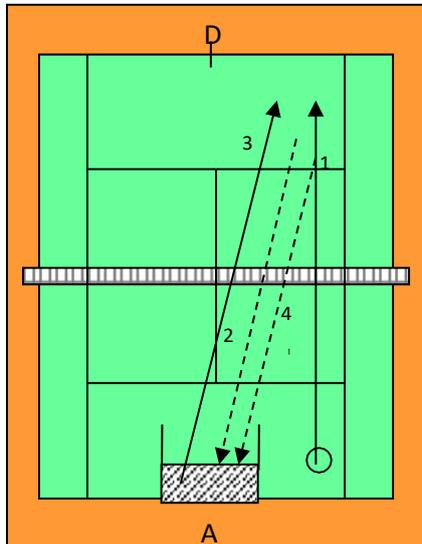
2. **Pour le défenseur :**

Introduire la possibilité de contre-attaque à condition que le défenseur termine le point en deux coups maximum.

## SITUATION N° 1.2.

### **1. A attaque parallèle**

### **2. D se protège en jouant long au centre**



### NIVEAU 3

Si la balle revient courte, A essaie de gagner le point. Dans ce cas, le jeu devient libre à condition que A gagne le point sur la balle suivante ou sur la deuxième mais qui doit alors être obligatoirement une volée.

Eléments techniques à travailler :

#### **1. Chez l'attaquant :**

- Montée dans la foulée + volée
- Attaque  $\frac{1}{2}$  courte ou  $\frac{3}{4}$  court (appuis ouverts)
- Adaptation de la gestuelle (frappe à hauteur d'épaule)
- JEU EN DÉCALAGE EN COUP DROIT

#### **2. Chez le défenseur :**

- Revers lifté
- Passing shot

### NIVEAU 4

CRÉER LE DÉSÉQUILIBRE DU FOND :

#### **1. Sur la première balle parallèle (cfr. situation n°1) :**

#### **2. Sur la deuxième balle :**

- Augmenter le déséquilibre par un coup droit en décalage.
- Augmenter l'agressivité du lift dans le revers de l'adversaire.

TRAVAILLER BIEN ENTENDU LA QUALITÉ DE LA DÉFENSE :

Revers lifté et slicé

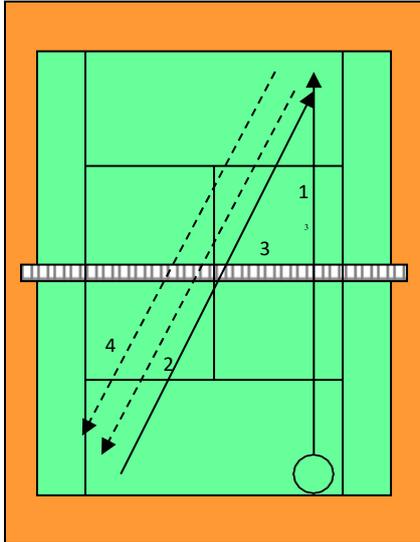
### NIVEAU 5

Cfr. situation n°1

## SITUATION N° 1.3.

3. *A attaque parallèle*

4. *D doit jouer croisé*



### NIVEAU 3

Si la balle revient courte, A essaie de gagner le point. Dans ce cas, le jeu devient libre à condition que A gagne le point sur la balle suivante ou sur la deuxième mais qui doit alors être obligatoirement une volée.

Eléments techniques à travailler :

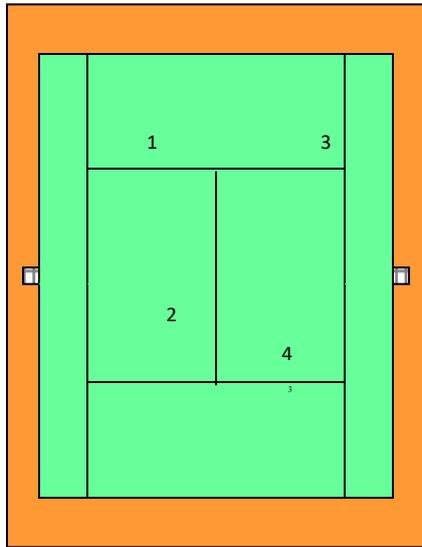
#### 1. Chez l'attaquant :

- Attaque parallèle et croisée
- Différentes montées en revers suivies d'une volée
- Jeu en décalage si possible
- Amortie en revers

#### 2. Chez le défenseur :

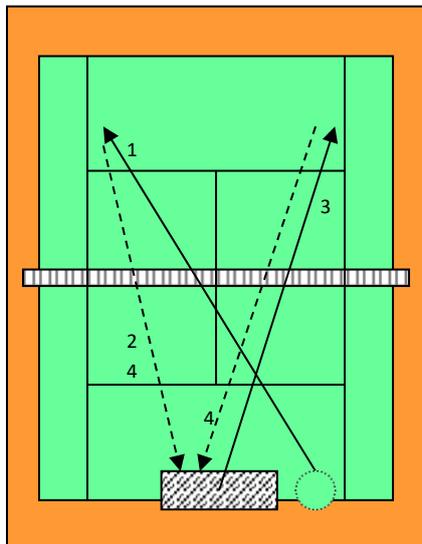
- Longueur du revers croisé
- Qualité du lift

## SITUATION N° 2.1.



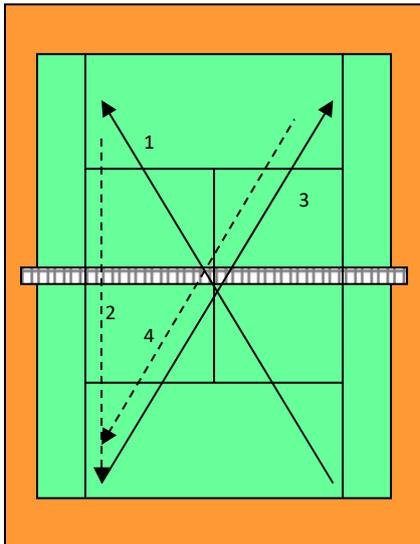
1. *A attaque croisé*
2. *D défend croisé*
3. *A attaque parallèle*
4. *D défend sur la même cible*

## SITUATION N° 2.2.

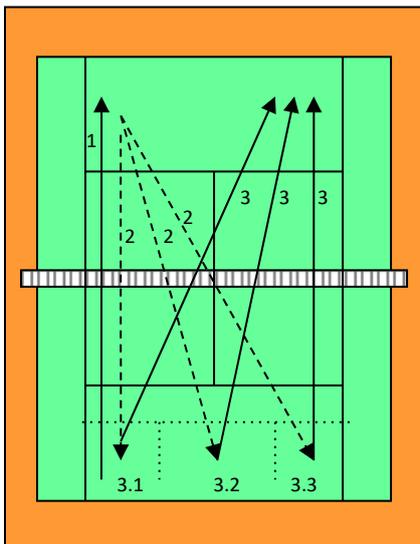


1. *A attaque croisé*
2. *D défend au centre*
3. *A attaque décroisé*
4. *D défend au centre*

**SITUATION N° 2.3.**



**SITUATION N° 3**



**N° 3.1. :**

***A attaque parallèle  
D défend parallèle***

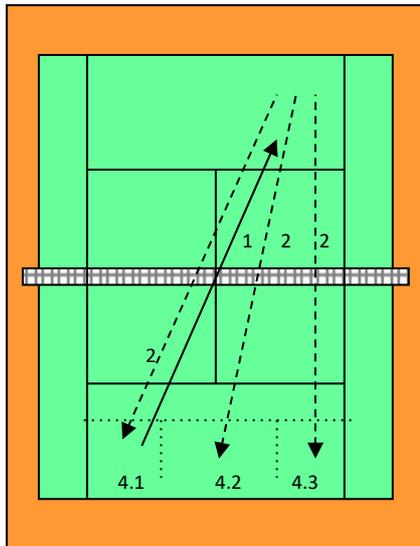
**N° 3.2. :**

***A attaque parallèle  
D défend au centre***

**N° 3.3. :**

***A attaque parallèle  
D défend croisé***

## SITUATION N° 4



N° 4.1. :

*A attaque croisé*  
*D défend croisé*

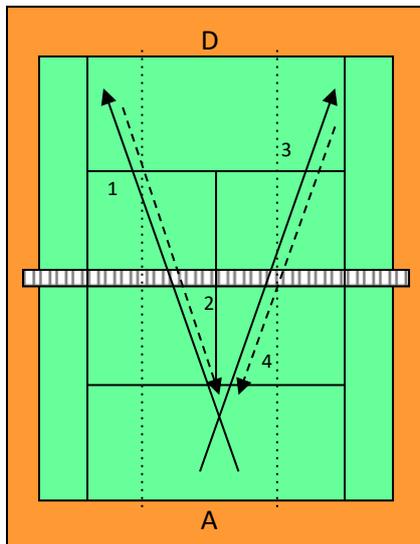
N° 4.2. :

*A attaque croisé*  
*D défend au centre*

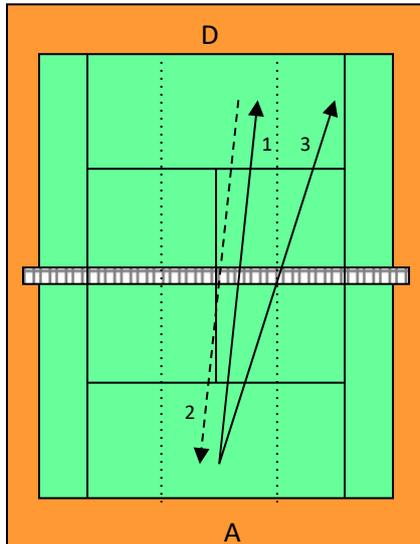
N° 4.3. :

*A attaque croisé*  
*D défend parallèle*

## SITUATION N° 5

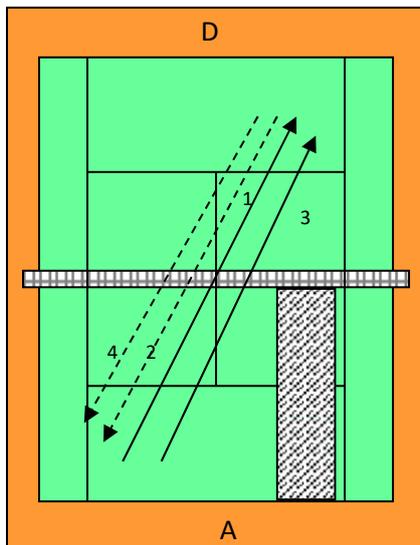


## SITUATION N° 6



*D doit toujours rejouer au centre mais peut contre-attaquer parallèlement ou croisé s'il gagne le point en maximum 2 ou 3 coups*

## SITUATION N° 7



*A joue en décalage*

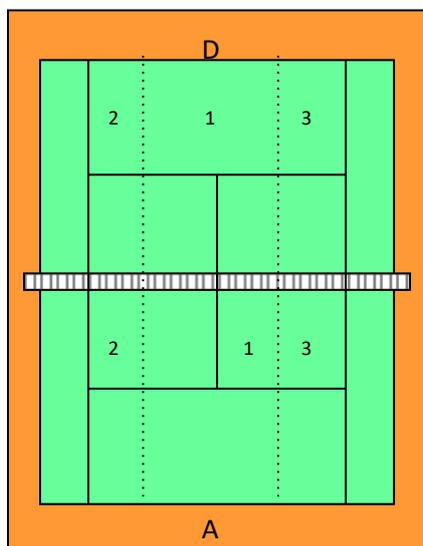
*D défend croisé ou au centre (imposer ou laisser libre)*

### FAIRE ÉVOLUER LES CONSIGNES:

*A : jeu décroisé avec le CD ou parallèle*

*D : peut contre-attaquer (utiliser la zone hachurée interdite au départ s'il gagne le point sur 1 des 2 coups qui suivent*

## SITUATIONS DE JEU SMASH – VOLEES



A engage la balle vers D dans la zone 1

D remet la balle dans la zone 1 mais plus courte que la ligne du carré de service

A joue une volée dans la zone 1

A partir de cette balle, les joueurs deviennent adversaires.

La première balle qui suit (la quatrième) doit être un lob. Ensuite, le jeu est libre mais la balle ne peut pas rebondir dans le camp de A.

### **Faire évoluer les consignes pour que:**

1. A effectue des volées précises des trois zones vers les trois zones.
2. D effectue des lobs des trois zones vers les trois zones.
3. A effectue des smashes des trois zones mais sur des balle provenant des trois zones.

Technique et précision du lob de défense.

Précision du smash.

Smash sur balle facile et sur balle longue difficile.

Sources

Dossier AFT « Cours Moniteur Initiateur », édition 2022