

Méthodologie/Démarche Pédagogique

- **Prise en main** : état de santé, mental, annonce du thème
- **Mise en train** : Echauffement (réglage) adapté au thème de séance avec animation et consignes. La séance commence dès la 1^{ère} frappe.
- **Situation d'observation** : cette observation peut, suite à l'échauffement avoir plusieurs formes. Tie break en partant du service puis s'affiner vers une observation plus orientée, exemple : en enlevant le service dans une forme de point. Elle peut s'ouvrir en jeu libre suite à un engagement stratégique de l'enseignant. Cette observation sert de suivi où l'enseignant peut constater le lien avec la séance précédente. Elle met en évidence le secteur à renforcer ou à combler, elle donne du sens à la séance vis-à-vis de l'entraîné, elle donne des informations factuelles pour établir le bilan qui suit.
- **Définir des objectifs adaptés** au niveau du joueur
- Choisir des **situations d'apprentissage adaptées** :
 - o **Situation 1** : plutôt à répétition et + ou – fermée selon les objectifs.
 - o Faire évoluer sa séance et la situation en fonction des observations
 - o **Situation 2** : Situation différente ou évolution de la 1^{ère} situation
 - o **Situation 3** : éventuelle...etc.
- **Forme jouée** avec mise en application des consignes de séance, retour au global
- **Bilan final** personnalisé avec perspective d'amélioration

Pendant la séance le candidat devra démontrer sa capacité à :

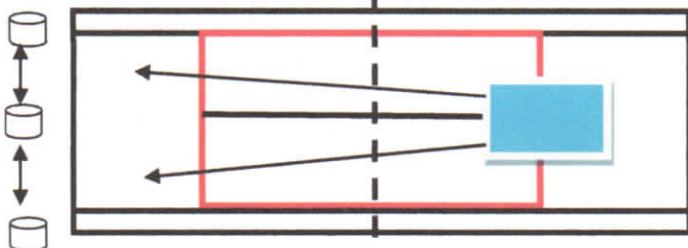
- Donner des consignes claires, pertinentes et adaptées
- Animer, faire des retours réguliers et effectuer des bilans intermédiaires entre les situations
- Réaliser des démonstrations avec une technique gestuelle adaptée
- Maîtriser les éléments technico-tactiques

La séance peut comprendre un atelier relatif à l'amélioration des qualités physiques.

REFERENTIELS ENTRAÎNEMENT

1. ATTAQUER EN PRENANT LA BALLE TÔT (au bon moment et à la bonne hauteur)

- **Éléments à observer**
 - **Remplacement ambitieux**
 - **Prise d'information & reconnaissance de situation**
 - **Forme, rythme et moment du jeu de jambes:** saut d'allègement/reprise d'appuis, vitesse de réaction, tenir sa ligne, agressivité du jeu de jambes, couper les trajectoires, ancrages, moments et hauteur de prise de balle...
 - **Choix tactiques:** débordement, sortant, amortie
 - **Forme, rythme et moment de la technique gestuelle:** adaptation de la préparation, plan de frappe de frappe avancé, actions de main(s) importantes...
 - **Enchaînement/Remplacement**
- **Situations possibles**
 - **Jeu avec 1 sparring & 1 joueur sur 1/2 terrain dans l'axe, en diagonale en Situation 1 puis Terrain de simple en Situation 2:** alternance prise de balle légèrement descendante puis montantes dans le terrain.
 - **Jeu en opposition Attaque / Défense (situation référence) = Série de coups d'attaque en prenant la balle tôt (avec opposition ou non):**
1ère frappe imposée dans une zone puis point.
Panier: 1, 2, 3 .. coups, QB envoyée, différents positionnements



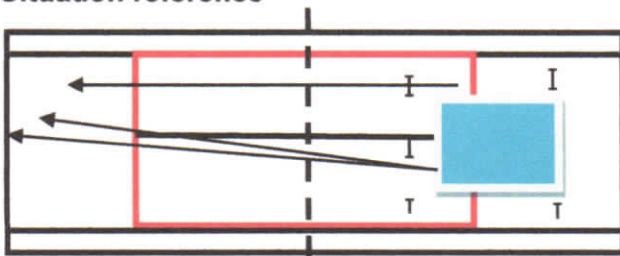
- **Autres exercices possibles**
 - **1. Enchaîner Répétitions & par ex Refuser de reculer, tenir sa ligne en empêchant le joueur de trop décrocher avec lattes derrière ou aménager un terrain 18m.**
Evolution: aménager pour éviter de tomber dans la 1/2 volée
 - **2. Frapper fort d'un peu + loin, d'une position + "confortable" et être à l'affût du déséquilibre pour prendre tôt**

2. CHANGER DE RYTHME POUR PRENDRE L'ASCENDANT SUR L'ADVERSAIRE

- **Éléments à observer**
 - **Prise d'information & reconnaissance de situation**
 - **Forme, rythme et moment du jeu de jambes:** saut d'allègement/reprise d'appuis, sortir du court ou rentrer dans le court, ancrages, moments et hauteur de prise de balle...
 - **Choix tactiques:** débordement, fixation, sortant, sécurisant, amortie
 - **Contrôle, régularité**
 - **Variation des effets, trajectoires, moments de prise de balle, vitesses, directions et zones**
 - **Forme, rythme et moment de la technique gestuelle liée aux différents effets**
 - **Utilisation de ses points forts**
 - **Enchaînement/Remplacement**
- **Situations possibles**
 - **Enchaîner Répétitions & par ex Jeu en opposition sur 1/2 terrain dans l'axe, en diagonale ou terrain de simple**
 - **Jeu à thème avec rupture d'une situation de neutralisation:** court croisé, montée à contre temps, amortie, moment de prise de balle, changement de trajectoire, frappe puissante/accélération...

3. ATTAQUER EN MONTANT AU FILET DANS L'ECHANGE

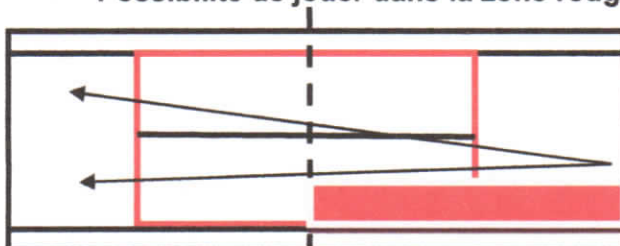
- **Eléments à observer**
 - **Prise d'information & reconnaissance de situation, l'évaluation de sa propre balle et de son effet sur l'adversaire + Evaluation de la balle adverse**
 - **La Zone de remplacement avancée, agressivité du jeu de jambes (anticiper les balles courtes)**
 - **La Vitesse de la prise de décision**
 - **La Précocité et hauteur de prise de balle sans se précipiter**
 - **La Forme, le rythme et le moment:** du jeu de jambes (adaptation du jeu de jambes qui va jouer dans le mouvement vers l'avant) et de la technique gestuelle (préparer tôt + adaptation de l'amplitude pendant la course vers l'avant + bonne dissociation entre le haut du corps et le bas du corps (tourner les épaules pendant que les jambes vont vers l'avant).
 - **Le Bon contrôle de balle dans le jeu en mouvement** (il est plus compliqué de frapper la balle tout en se déplaçant vers l'avant que de frapper la balle en s'arrêtant en équilibre)
 - **La Vélocité**
 - **Choix tactiques de la montée:** débordement, fixation, amortie ou contretemps
 - **Enchaînement/zones de Remplacement**
- **Situations possibles**
 - **Enchaîner Répétitions & par ex Jeu en opposition sur 1/2 terrain dans l'axe, en diagonale ou terrain de simple avec montée directe (sur balle facile à exploiter ou non)**
 - **Jeu à thème avec montée au filet à partir d'une diagonale ou non**
 - **Attaque/Défense**
 - **Série de montées au filet et de volées (avec opposition ou non)**
- **Situation référence**



- **Autres exercices possibles: 1. Un point FDC, 2 points la volée et -1 si faute sur 1er passing**

4. ATTAQUER EN UTILISANT SON COUP DROIT

- **Eléments à observer**
 - **Prise d'information & reconnaissance de situation**
 - **Zones de remplacement**
 - **Forme, rythme et moment du jeu de jambes:** saut d'allègement/reprise d'appuis, différents jeu de jambes de dégagement, sortir du court ou rentrer dans le court...
 - **Moment de prise de balle**
 - **Choix tactiques:** exemple Grande Diagonale en Décalage, Décroisé Court ou Croisé.
- **Situations possibles**
 - **Jeu en opposition sur 1/2 terrain dans l'axe, en diagonale ou terrain de simple**
 - **Jeu à thème avec attaque de coup droit**
 - **Attaque/Neutralisation (avec opposition ou non), série de coup droit de décalage**
- **Situation référence**
 - **Interdiction de jouer dans la zone rouge mais obligation de jouer en CD**
 - **Possibilité de jouer dans la zone rouge mais possibilité de jouer en revers**



- **Autres exercices possibles**
 - **1. Enchaîner Répétitions & par ex un joueur peut jouer gagnant, l'autre joueur joue solide et ne peut gagner que sur une faute directe ou provoquée**

- 2. Avec élastique, un joueur peut jouer au dessus ou dessous et l'autre ne peut jouer qu'au dessus (sauf si chop).
- 3. Système de jeu partant du CD croisé.
- 4. Bonifications CD

5. DEFENDRE ET/OU CONTRE ATTAQUER FACE A UN ATTAQUANT DE FOND DE COURT

- **Éléments à observer**
 - **Prise d'information & reconnaissance de situation**
 - **Zones de remplacement**
 - **Anticipation**
 - **Choix tactiques:** défendre ou contre attaquer, zones et trajectoires, Tennis %
 - **Forme, rythme et moment du jeu de jambes:** vitesse de réaction, vitesse et technique du jeu de jambes, "V" défensif ou "V" offensif
 - **Technique de jeu de jambes à la frappe**
 - **Adaptation de la technique gestuelle**
 - **Maîtrise des effets, contrôle de balle**
 - **Courage, combativité, lucidité**
- **Situations possibles** (commencer par une situation + ou - fermée avant de laisser + de choix)
 - **Base c'est d'abord de savoir Défendre & faire jouer → Enchaîner Répétitions & par ex Gamme avec un joueur qui remet tout dans une zone centrale et l'autre qui distribue en droite-gauche**
 - **Gammes en 2 contre 1: 2 joueurs distribuent long de ligne contre le joueur seul qui défend croisé**
 - **Jeu en opposition sur 1/2 terrain dans l'axe, en diagonale ou terrain de simple**
 - **Défense/Attaque**
 - **Attaque directe dur balle facile à exploiter (avec opposition ou non):** 📞 dépend du niveau et de la volonté de l'attaquant de coopérer.
 - **Série de coups de défense ou de contre attaque au panier**

6. DEFENDRE ET/OU CONTRE ATTAQUER FACE A UN ADVERSAIRE AU FILET

- **Éléments à observer**
 - **Prise d'information & reconnaissance de situation**
 - **Zones de remplacement**
 - **Anticipation**
 - **Choix tactiques:** défendre ou contre attaquer, passing en un temps, 2 temps, lob offensif, lob de défense, coups de remise sous le filet, zones et trajectoires, Tennis %
 - **Forme, rythme et moment du jeu de jambes:** vitesse de réaction, vitesse et technique du jeu de jambes, "V" défensif ou "V" offensif
 - **Technique de jeu de jambes à la frappe**
 - **Adaptation de la technique gestuelle**
 - **Maîtrise des effets, contrôle de balle**
 - **Courage, combativité, lucidité**
- **Situations possibles** (commencer par une situation + ou - fermée avant de laisser + de choix)
 - **Base c'est d'abord de savoir Défendre & faire jouer → 1/Gammes de Passings dans les pieds puis idem avec possibilité de lob & point.**
 - **2/Premier Passing dans les pieds imposés puis libre.**
 - **3/Choix du Passing en 1 temps, 2 temps ou lob.**
 - **Gammes de Passings Croisés ou Long de Ligne**
 - **Jeu à thèmes avec montée au filet**
 - **Jeu en opposition sur 1/2 terrain dans l'axe, en diago ou terrain de simple avec un joueur au filet, un au fond**
 - **Série de coups de défense ou de contre attaque au Panier ou face à un joueur au filet**

7. AMELIORER SA VOLEE

- **Eléments à observer**
 - **Prise d'information & reconnaissance de situation**
 - **Zones de remplacement**
 - **Forme, rythme et moment du jeu de jambes**
 - **Choix tactiques**
 - **Préparation**
 - **Plan de frappe**
- **Situations possibles**
 - **Enchaîner Répétitions & jeu à thème sur 1/2 T dans l'axe ou diagonale: Ex 1/Faire le "V" devant une Latte avec Remplacement derrière.**
 - **2/ Idem avec Finition après 2ème ou 3ème coup...etc).**
 - **3/Terrain de simple.**
 - **Jeu à thème avec service/volée**
 - **Jeu à thème avec montée à contre temps**
 - **Série de volées en partant de derrière la ligne de service (avec opposition ou non)**

8. AMELIORER SA VOLEE DE FINITION

- **Eléments à observer**
 - **Prise d'information & reconnaissance de situation**
 - **Zones de remplacement**
 - **Forme, rythme et moment du jeu de jambes**
 - **Choix tactiques**
 - **Agressivité**
 - **Préparation**
 - **Plan de frappe**
- **Situations possibles**
 - **Enchaîner Répétitions & Jeu à thème avec montée au filet**
 - **Jeu en opposition sur 1/2 terrain dans l'axe, en diago ou terrain de simple avec montée au filet et passing shot imposé**
 - **Série de volées sur balles faciles**

8. AMELIORER LA 1ère BALLE DE SERVICE

- **Eléments à observer**
 - **Profil du joueur et utilisation tactique: Point gratuit (Raonic...) ou S + 2è coup (Nadal). PS: Federer mixe les 2**
 - **%, Efficacité, Agressivité**
 - **Qualité de balle: Effet (Plat, Quantité de Slice ou Lift selon la taille et le niveau), zones, vitesse**
 - **Tenir compte de la position de l'adversaire**
 - **Position de départ, prise, pieds - Début de préparation et lancé**
 - **Armé, boucle et projection du coude - Extension et action du poignet (avec changement de Prise pour + de Hauteur ou non)**
 - **Action des jambes & engagement**
- **Situations possibles**
 - **Sur 1/2 Terrain en Diagonale avec 4 joueurs, Enchaîner Répétitions Services dans le Carré divisé par lattes en 2 ou 3 zones (selon niveau des serveurs) avec Relanceur pour mesurer l'Efficacité ou sans Relanceur pour travail purement Technique.**
 - **Le Serveur (ou l'Entraîneur) annonce la zone à voix basse (incertitude pour le Relanceur).**
 - **Puis travail de l'Enchaînement 2ème coup après le retour.**
 - **Idem avec 3ème coup sur Terrain de simple → ensuite comptage avec bonus 3 points pour Ace ou coup gagnant derrière le Service & 2 points pour Service gagnant ou faute provoquée derrière le Service.**
 - **Jeu en opposition sur 1/2 terrain en diagonale ou terrain de simple**
 - **Jeu à thème avec 1ères balles de service**

9. AMELIORER LA 2ème BALLE DE SERVICE

- **Eléments à observer**

- **Profil du joueur et utilisation tactique:** Prise de risque, agressivité (Sampras, Ivanisevic...), coup pour prendre l'ascendant (Raonic, Isner, Karlovic et sûrement Federer...) ou coup de Protection pour débiter l'échange en situation d'équilibre (Djokovic, Murray, Nadal, Nishikori et majorité des joueurs actuel)
- **%, Efficacité dans sa filière**
- **Qualité de balle:** Effet (Quantité de Lift ou Slice selon la taille et le niveau), zones, vitesse
- **Tenir compte de des forces et faiblesses de l'adversaire**
- **Technique:** Position de départ, prise, pieds - Début de préparation et lancé Armé, boucle et projection du coude - Extension et action du poignet (avec changement de Prise pour + d'effet ou non)
Action des jambes & engagement
- **Situations possibles**
 - **Sur 1/2 Terrain en Diagonale avec 4 joueurs.** Enchaîner Répétitions Services dans le Carré divisé par lattes en 2 ou 3 zones (selon niveau des serveurs) avec Relanceur pour mesurer l'Efficacité ou sans Relanceur pour travail purement Technique.
Le Serveur (ou l'Entraîneur) annonce la zone à voix basse (incertitude pour le Relanceur).
 - **Puis travail de l'Enchaînement 2ème coup après le retour.**
 - **Idem avec 3ème coup jusqu'à la fin de l'échange sur le Terrain de simple → ensuite comptage avec bonus (selon le Profil du joueur et l'objectif recherché).**
Exemple: 2 points si le Serveur gagne son point en réussissant à jouer 3 coups ou + derrière son Service.
 - **Jeu en opposition sur 1/2 terrain en diagonale ou terrain de simple**
 - **Jeu à thème avec 2èmes balles de service**

10. AMELIORER L'ENCHAÎNEMENT SERVICE/VOLÉE

- **Éléments à observer**
 - **Forme, direction et rythme du service**
 - **Adaptation tactique et technique du service:** lancé, poussée des jambes.
 - **Forme et rythme de la course:** reprise d'appuis après le service et enchaînement vers l'avant, reprise d'appuis ou petits pas.
 - **Choix tactique de la volée et réalisation technique**
- **Moyens Pédagogiques:**
 - **Utilisation de plots, lattes pour travailler sur l'engagement au service et la course. Chercher à volleyer dans le carré de service.**
 - **Se Positionner en face du Serveur pour faire travailler la Volée si le Retour est raté.**
- **Situations possibles**
 - **Enchaîner Répétitions & Jeu à thème avec service/volée**
 - **Jeu en opposition sur 1/2 terrain en diagonale ou terrain de simple avec service/volée, retour imposé**
 - **Série de service/volée (avec opposition ou non)**
 - **Série de retours sur 1ères balles (imposées ou non)**
 - **Faire varier la position du serveur si besoin**

11. AMELIORER LE RETOUR SUR 2ème BALLE DE SERVICE

- **Éléments à observer**
 - **Prise d'information & reconnaissance de situation**
 - **Choix tactiques:** Position de départ, Couper une Trajectoire, Prise de balle Tôt, Intention Offensive/Prise d'Initiative, Zones Long de Ligne ou Courte Croisée.
 - **Adaptations techniques:**
Attitude d'attention dynamique, Saut d'allègement vers l'avant, légère réduction de l'amplitude de Préparation, Qualité de l'Ancrage et du Vissage/Dévisage, Plan de Frappe Avancé.
- **Situations possibles**
 - **Jeu à thème sur 1/2 terrain en diagonale pour enchaîner des Répétitions.**
Possibilité d'avancer le(s) Serveur(s) pour favoriser sa réussite, réduire le carré de service en zone centrale ou imposer 2, 3 zones de service à répéter x fois de suite (certitude pour le Relanceur).
Le Relanceur essaye de frapper la balle dans une zone (lattes) à l'intérieur du Terrain & d'atteindre des Zones Précises.

Exemple: éviter dans le Triangle ou Maison de Hopman car souvent en difficulté quand joue dedans. Il peut ensuite évaluer l'Efficacité de son Retour si le Serveur joue derrière son Service & ainsi également travailler sur son Enchaînement Retour + 2ème Coup.

- **Série de retours (imposés ou non) sur 2èmes balles**

12. AMELIORER LE JEU D'ATTAQUE DE FOND DE COURT

- **Eléments à observer**
 - **Sur le plan tactique:**
 - Prise d'information & reconnaissance de situation
 - Efficacité dans les situations d'équilibre et les situations favorables
 - Respect des règles de bases de la théorie des angles
 - Agressivité dans le rôle d'attaquant
 - Régularité offensive (duels)
 - Coups de construction / coups de finition: respect des marges de sécurité filet / lignes
 - Utilisation du jeu en Diagonale
 - Zones de remplacement avancées, en fonction du coup joué
 - Varier les moments de prise de balle en fonction des situations
 - Utilisation ou non du Décalage CD.
 - **Sur le plan technique:**
 - Jeu de jambes.** Attitude d'attention, technique de course et de placement (différents types d'appuis permettant le transfert à la frappe)
 - **Technique gestuelle:** respecter les caractéristiques de chaque joueur / efficacité (amplitude, rythme vissage/dévisage, avant bras et poignet, plan de frappe...)
- **Situations possibles:**
 - **Enchaîner des Répétitions dans un 1er temps avec alternance dans les Moments de Prise de balle.**
 - **Jeu en opposition, Attaque / défense**
 - **Série de coups d'attaque (avec opposition ou non)**

13. DOUBLE: LE JEU EN EQUIPE

- **Eléments à observer**
 - **Communication**
 - **Choix tactiques**
 - **Déplacements**
 - **Replacements**
- **Situations possibles**
 - **Jeu en opposition sur 1/2 terrain en diagonale ou terrain de simple**
 - **Jeu à thème avec interceptions**
 - **Jeu en opposition avec une équipe à la volée et une au fond de court**
 - **Jeu en opposition avec les quatre joueurs à la volée**

14. DOUBLE: LE JEU DE L'EQUIPE AU SERVICE

- **Eléments à observer**
 - **Choix tactiques du serveur**
 - **Choix tactiques du partenaire du serveur**
 - **Adaptations tactiques de l'équipe (positions de départ, interceptions, variété, communication)**
- **Situations possibles**
 - **Jeu en opposition sur 1/2 terrain en diagonale ou terrain de simple**
 - **Jeu à thème avec stratégie de l'équipe au retour imposée**

- Série de points avec schémas tactiques imposés à l'équipe au service

15. DOUBLE: LE JEU DE L'EQUIPE AU RETOUR

- **Éléments à observer**
 - **Choix tactiques du relanceur**
 - **Choix tactiques du partenaire du relanceur**
 - **Adaptations tactiques de l'équipe (positions de départ, interceptions, variété, communication)**
- **Situations possibles**
 - **Jeu en opposition sur 1/2 terrain en diagonale ou terrain de simple**
 - **Jeu à thème avec stratégie de l'équipe au service imposée**
 - **Série de points avec schémas tactiques imposés à l'équipe au retour**