

LE JEU DE FOND DE COURT

TACTIQUE

TEST DE LA 1 ^{RE} BALLE			TEST DE LA 2 ^E BALLE			TEST DE LA 3 ^E BALLE		
12 m	balle mousse	filet : 0,80 m	18 m	balle souple	filet : 0,80 m	24 m	balle intermédiaire	filet : 0,91 m
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Être régulier ➤ Se replacer rapidement ➤ Prendre l'information le plus tôt possible sur la balle reçue ➤ Reconnaître 2 situations et y répondre : 			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adapter son remplacement en fonction des 3 situations ci-dessous ➤ Prendre l'information le plus tôt possible sur la balle reçue ➤ Reconnaître 3 situations et y répondre : 			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adapter son remplacement en fonction des 3 situations ci-dessous ➤ Chercher à imposer son jeu ➤ Prendre l'information le plus tôt possible sur la situation de jeu ➤ Reconnaître 3 situations et y répondre : 		
<p>1 SITUATION FAVORABLE (balle plus ou moins lente et proche)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Prendre des initiatives ✓ Jouer où l'adversaire n'est pas ✓ Chercher à gagner le point au filet 			<p>1 SITUATION D'ÉQUILIBRE ➔ Neutraliser et gêner l'adversaire</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Être régulier ✓ Jouer long (en diagonale le plus souvent) en variant les trajectoires ✓ Jouer sur le point faible de l'adversaire 			<p>1 SITUATION D'ÉQUILIBRE ➔ Neutraliser et gêner l'adversaire</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Régularité « offensive » : plus de lift et de vitesse ✓ Jouer sur le point faible de l'adversaire ✓ Varier les trajectoires : zones (plus d'angle), effets, vitesse 		
<p>2 SITUATION DÉFAVORABLE (balle rapide ou très éloignée)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Défendre ✓ Remettre la balle en sécurité 			<p>2 SITUATION FAVORABLE (adversaire en difficulté, balle reçue qui laisse du temps...)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Prendre des initiatives pour gagner le point ✓ Jouer dans l'espace libre ✓ Utiliser son coup fort ✓ Prendre la balle tôt ✓ Monter au filet directement ou à contretemps 			<p>2 SITUATION FAVORABLE ➔ Prendre des initiatives pour gagner le point</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Anticiper la réponse adverse par un remplacement adapté à partir de la qualité de son propre coup ✓ Jouer dans l'espace libre ✓ Utiliser son coup fort ✓ Prendre la balle tôt ✓ Monter au filet directement ou à contretemps ✓ Surprendre son adversaire : créativité (contre-pied, amortie...) 		
			<p>3 SITUATION DÉFAVORABLE (balle reçue rapide, tendue, éloignée, adversaire avancé ou qui monte au filet...)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Défendre et contre-attaquer ✓ Neutraliser long au centre ou dans la diagonale en sécurité ✓ Adapter ses trajectoires à la position de l'adversaire 			<p>3 SITUATION DÉFAVORABLE ➔ Défendre et contre-attaquer</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Neutraliser l'adversaire (adversaire en fond de court ou au filet) ✓ Chercher à faire le point en un ou plusieurs coups (adversaire au filet) 		