

Thème	Niveau					
Service	<b>Problème observé</b>	Ton service n'est pas réglementaire	Tu fais des services « cadeau » (au centre et en cloche) et l'adversaire attaque dessus	Le service n'est pas suffisamment haut et long pour gêner l'adversaire	Tu effectues toujours le même service (court ou long)	Tes services sont variés (courts et longs) mais trop axiaux
	<b>Conseil à donner</b>	Frappe le volant en dessous de la taille	Sert plus court et rasant en effectuant un mouvement davantage d'arrière vers l'avant, avec un tamis moins orienté vers le haut	Accélère ton geste. Fouette le volant et termine ton mouvement vers le haut	Regarde où est placé l'adversaire avant de servir pour choisir un service long ou court	Cherche davantage les angles. Sur le service haut et long, cherche le revers adverse.
Déplacements/ Replacement/ Coordination déplacement- frappe Posture d'attention	<b>Problème observé</b>	Ta raquette est basse quand tu es en réception. Tu as les jambes tendues et serrées, tu es sur les talons	Tu ne te replaces pas ou tardivement après avoir frappé le volant et ton adversaire en profite	Tu n'es pas équilibré quand tu frappes. Tu sautes ou tu as un pied en l'air	Tu te déplaces trop lentement et tu es souvent en retard	
	<b>Conseil à donner</b>	Garde ta raquette haute. Fléchis tes jambes, écarte les pieds et décolle tes talons du sol pour pouvoir réagir vite en retour de service	Pense à te replacer rapidement au centre du terrain après ta frappe	Sois bien équilibré au moment où tu frappes le volant avec pied et raquettes opposées	Déplace-toi en pas chassés ou pas courus. Utilise la fente avant pour jouer un volant au filet	
Tactique	<b>Problème observé</b>	Tu utilises parfois des frappes main basse alors que les volants qui arrivent sont hauts	Tu joues essentiellement dans l'axe en cloche et donc sur ton adversaire qui n'a pas à se déplacer pour frapper le volant	Le volant est facile : haut en cloche mais tu ne cherches pas à prendre l'adversaire de vitesse pour conclure l'échange	Tu as fait avancer ton adversaire proche du filet mais ensuite tu renvoies au centre Tu as fait reculer ton adversaire au fond du terrain mais ensuite tu renvoies au centre	Tu joues fort dans l'axe plusieurs fois de suite et ce n'est pas efficace
	<b>Conseil à donner</b>	Privilégie la frappe haute à la frappe basse. Tu pourras produire davantage de trajectoires mettant ton adversaire en difficulté	Orienté ton tamis et ton corps pour déplacer ton adversaire à gauche et à droite	Frappe le volant légèrement devant toi en accélérant ta tête de raquette, tamis vers le bas à l'impact pour produire une trajectoire descendante qui prend de vitesse ton adversaire	Joue à l'opposé de ton précédent coup : au fond du terrain après ton coup court (lob, dégagé) ; court après avoir dégagé (amorti) ; ou à contre-pied si ton adversaire se replace rapidement	Change le rythme du jeu en faisant un amorti Change aussi la direction et la profondeur du jeu : joue à gauche et à droite et court ou long
	<b>Problème observé</b>	Tu alternes le jeu court et le jeu long mais ce n'est pas efficace	Tu n'insistes pas assez sur le revers haut adverse alors que c'est son point faible	Tu n'insistes pas assez sur le point faible de ton adversaire qui est...	Tu utilises trop souvent le même coup et ton adversaire s'y attend	Tu smashes sur des volants qui sont trop bas ou quand tu n'es pas en position favorable
	<b>Conseil à donner</b>	Fixe d'abord ton adversaire devant ou au fond en jouant plusieurs fois au même endroit puis finit à l'opposé	Joue plus régulièrement sur le revers haut de ton adversaire	Joue plus souvent sur son point faible. Il est en difficulté quand il recule : dégage...	Pense à varier tes coups	Smashes sur des volants hauts, sur ton coup droit et si tu n'as pas trop eu à te déplacer.
Technique	<b>Problème observé</b>	Tu tiens ta raquette avec l'index sur le manche	Tes amortis n'ont pas une trajectoire descendante ; ton tamis est vertical quand tu frappes le volant	Tes smashes n'ont pas une trajectoire assez descendante	Tes dégagés ne sont pas assez profonds	Tu prends le volant trop bas en contre-amorti

	<b>Conseil à donner</b>	Utilise une prise universelle pour pouvoir jouer plus long	Prends le volant légèrement devant toi, tamis orienté vers le bas Prends le volant le plus haut possible, coude haut	Prends le volant légèrement devant toi, tamis orienté vers le bas Prends le volant le plus haut possible, coude haut	Accélère ta tête de raquette au moment de l'impact : relâcher-serrer la prise. Mets-toi de profil pour utiliser aussi l'épaule Transfère le poids de ton corps de l'arrière vers l'avant	Joue le volant le plus haut possible pour que le volant franchisse vite le filet et que la trajectoire soit rasante
<b>Mental</b>	<b>Problème observé</b>	Tu t'énerves et du coup tu fais des fautes directes	Tu te précipites pour servir sans réflexion	Tu laisses filer le set car ton adversaire est devant au score		
	<b>Conseil à donner</b>	Oublie ton erreur dans le point précédent et reconcentre-toi pour les points suivants	Prends ton temps avant de servir et réfléchis à ce que tu dois faire pour mettre ton adversaire en difficulté	Un match n'est jamais fini. Il y a toujours des phases de domination et des phases où tu encaisses plus de points.		

<b>POINTS FAIBLES ADVERSE</b>	<b>STRATEGIE ENVISAGEABLE</b>
Souvent en retard, mobilité réduite, peu de déplacements	Faire déplacer au maximum, pas 2 coups de suite dans la même zone de terrain (long/court ; droite/gauche) <b>Joueur qui change de zone systématiquement</b>
Défense faible sur jeu rapide, ne renvoie pas sur jeu rapide	Agresser le joueur par du jeu tendu (type smash ou drive) <b>Mes volants ne montent pas, trajectoires tendues</b>
En difficulté sur le côté de revers	Je vais le mettre en difficulté en le faisant reculer côté revers <b>Je joue souvent sur le RV adverse</b>
Ne se replace pas au centre, reste collé au fond de son terrain	Je favorise l'amortie (si reste au fond) ou le dégagé (si reste au filet) <b>Coup longs ou courts favorisé</b>
Souvent mal placé pour jouer les coups	Le surprendre au maximum par des coups variés <b>Utilisation des feintes</b>
Se fatigue vite.	Je fais durer l'échange en le faisant courir <b>Joueur qui change de zone systématiquement</b>
Il joue plutôt court et en cloche, Il ne joue jamais long, manque de puissance	Je vais frapper fort le volant, utilisation du smash au maximum <b>Trajectoire longue puis smashes visibles</b>
Ne sais pas smasher, n'accélère pas le jeu, mais jeu court performant	<u>éviter</u> : l'amortie, contre-amortis <u>favoriser</u> : Lob, dégagé en fond de court et Smash <b>Jeu long constaté</b>