

Différentes catégories d'exercices d'entraînement et critères d'efficacité

DIFFERENTES CATEGORIES D'EXERCICES D'ENTRAINEMENT

Classées du plus proche au plus éloigné du jeu :

On distingue trois catégories d'exercices d'entraînement :

- Le match d'entraînement libre dont l'objectif principal est la préparation à la compétition officielle
- Le jeu dirigé dont l'objectif principal est l'amélioration du comportement tactique.
- Les exercices de répétition dont l'objectif principal est l'amélioration du comportement technique.

Chacune de ces catégories d'exercices participe, à des degrés divers, à l'amélioration des qualités physiques et mentales.

1- MATCH D'ENTRAINEMENT LIBRE

Le joueur joue en cherchant à appliquer les orientations répétées à l'entraînement de façon libre sans consigne précise de l'entraîneur. L'entraîneur, s'il est présent n'oriente pas le jeu mais peut donner du feedback pendant le match ou à la fin de celui-ci.

Il est une opportunité pour le joueur de développer son autonomie, de se préparer à la compétition officielle et pour l'entraîneur de mesurer la motivation du joueur.

2- JEU DIRIGE

- **Match dirigé :**
 - Interventions de l'entraîneur au cours du match visant à donner des orientations tactiques, de comportement et à transmettre du feedback sur la réalisation

Exemple d'orientation: « Prends l'initiative en retour sur les 2^{èmes} balles qui le permettent »

Exemple de feedback : « Tu as joué les bonnes zones de sécurité sur ce point important »

- **Match à thème**
 - L'entraîneur donne au joueur avant le début du match une stratégie à appliquer ou un comportement à respecter. Il n'est pas forcément présent pendant le match ; s'il est présent, il donne des feedback sur le respect de la stratégie ou du comportement fixés.

Exemple de stratégie : « utilise très souvent les services extérieurs pour t'ouvrir le terrain, puis joue dans l'espace libre »

- **Situations de jeu**

Les situations de jeu débutent soit par un service, soit par l'envoi du joueur, soit par l'envoi de l'entraîneur.

Elles consistent en un enchaînement imposé pour un joueur de deux ou plusieurs coups, le point se terminant ensuite librement.

Elles visent à l'amélioration du comportement tactique mais peuvent dans certains cas être utilisés pour automatiser la technique dans le jeu.

Par la répétition, ces exercices permettent un renforcement de schémas tactiques spécifiques qui pourront ensuite être appliqués en compétition.

- **Situations de jeu à partir du service ou de l'envoi d'un des deux joueurs**

Le début de l'échange est imposé pour un joueur (ou les deux), puis le point est ouvert jusqu'à sa finition. (Voir vidéos « Situations de jeu pour l'entraînement »)

- **Situations de jeu à partir de l'envoi de l'entraîneur, appelées aussi formes mixtes**

Par des envois de balles précis ou variés, l'entraîneur met la balle en jeu afin de créer une situation que les joueurs développent ensuite jusqu'à la finition du point. Là encore, le début de l'échange peut être imposé.

L'efficacité de ces exercices dépend de la qualité des envois de l'entraîneur qui devra contrôler la vitesse, l'effet, la zone jouée,...et se positionner dans une zone qui place les joueurs dans des conditions proches de la réalité du jeu.

3- EXERCICES DE REPETITION

Les exercices de répétition consistent à reproduire un grand nombre de fois un coup ou un enchaînement de coups. Ils sont un moyen pédagogique essentiel pour la construction du répertoire technique.

Ils visent à apprendre, améliorer et automatiser la technique d'un coup sans jouer le point.

Ils ont aussi pour objectif de renforcer l'efficacité et le contrôle, donc la confiance, et sont utilisés à chaque fois que la technique est défaillante lors des matchs ou des situations de jeu.

Ils doivent être cohérents avec les principes tactiques du jeu.

- **Gammes** : échanges entre partenaires visant à répéter un grand nombre de fois un coup ou un enchaînement de deux coups différents. Les trajectoires à produire et les zones à atteindre sont fixées par l'entraîneur.
- **Exercices au panier** : répétition de un ou plusieurs coups sur des envois de l'entraîneur.

Ce dernier peut adapter ses envois au niveau de chaque joueur ainsi qu'à l'objectif poursuivi qui pourra être technique, physique ou même tactique.
Réf. Vidéo FFT « Le Panier de balles »

Les exercices de répétitions peuvent évoluer vers des situations de jeu quand, à partir d'une gamme ou d'un exercice au panier on donne, à un moment donné ou en fonction d'une situation qui se présente, la possibilité aux joueurs de jouer le point.

CRITERES D'EFFICACITE

1. Bonne mise en place

- Installation du matériel pédagogique (si nécessaire)
- Consignes précises, collectives et individuelles
- Justification de l'exercice auprès des joueurs

2. Justesse de l'exercice par rapport à l'objectif d'acquisition

3. Adaptation de l'exercice au niveau des élèves

4. Cohérence de l'exercice avec la logique du jeu

5. Nombre d'essais suffisant pour

- Une compréhension puis adaptation des joueurs à l'exercice
- Une amélioration de la réalisation en fonction de l'objectif poursuivi
- Une mémorisation des acquisitions

6 Intensité et durée de l'exercice adaptée à l'objectif poursuivi et au niveau des joueurs

- Maintien de la qualité d'exécution
- Respect des temps de travail et de récupération

7. Niveau élevé de concentration et d'implication des joueurs

8. Capacité des joueurs à reproduire les acquisitions en situation plus proche du jeu