

Les axes de travail avril à mai

Pour les cinq prochaines semaines, je vous recommande les axes de travail suivants :

- *Différenciation au niveau des jambes et du bras*
- *Le timing dans les déplacements en profondeur avant*

La différenciation au niveau de la cheville et du poignet (permet différentes longueur et dureté de la balle) est fondamentale pour pouvoir jouer à haut niveau techniquement et tactiquement.

Les deux éléments peuvent très bien déjà être abordés dès l'échauffement. En même temps, cela sert d'introduction aux exercices spécifiques sur le thème.

Texte : Samir Mulabdic, Entraîneur national

[Vidéo 1](#)

[Vidéo 2](#)

- *Travail de la réaction sur balles irrégulières*
- *Travail du timing, contact balle raquette dans la phase montante sur balles irrégulières*
- *Travail de la mobilité, déplacement près de la table, jouer tous les coups en mouvement*

Tous les exercices peuvent se décliner régulièrement, en semi incertitude ou complètement irréguliers. Dans les exercices en semi incertitude ou irréguliers veiller à l'équilibre et à la stabilité du tronc.

En fonction du niveau de jeu des joueurs, les exercices peuvent être commencés directement à partir d'une balle coupée.

Travailler le timing tôt sur le jeu libre, la prise d'initiative et les enchaînements mais aussi la remise de service et le bloc. En bloc, veiller à la stabilité de la raquette.

La différenciation et le timing tôt sont importants pour les prochains axes de travail à partir du 19 Mai et jusqu'aux vacances d'été. Puis seront montrer des techniques de déplacement dans différentes situations de jeux.

[Vidéo 3](#)