**L’échauffement spécifique, étape et suivre...**

* **Comment rendre son échauffement plus régulier et efficace**

 Prise de conscience de ces forces et faiblesses pour une meilleur progression

1. **Activation mentale et physique**

-Coordination œil mains/pieds (balle seulement)

1. **Volée/volée** -objectif 10 frappes, cible
* Observation

 -Être en mesure de maintenir la volée avec son partenaire avec une **vitesse**

 de balle que me permet de faire 10 volées.

 -Positionnement

 -Prise, préparation, impact

 -Léger sur les pieds

1. **¼ de terrain (6 mètres)** -Objectif 10 frappes, cible
* Observation (avec rebond et sans rebond, volée/volée)

 -Être en mesure de maintenir une **vitesse** et **hauteur** de balle que me permet de faire

 10 touches dans les limites du 6 mètres

 -Positionnement

 -Prise, préparation, impact

 -Léger sur les pieds

1. **½ terrain (12 mètres)** -Objectif 10 frappes, cible
* Observation

 -Zone de frappe » Être en mesure de maintenir la **direction** avec une **vitesse** et **hauteur**

 de balle que me permet de faire 10 frappes dans les limites du ½ terrain (12 mètres)

 -Prise, préparation, impact, corridor de frapp

 -Positionnement

1. **¾ de terrain (18 mètres)** -Objectif 10 frappes, cible
* Observation

 - Zone de frappe » Être en mesure de maintenir la **direction** avec une **vitesse** et **hauteur**

 de balle que me permet de

 faire 10 frappes qui maintient mon adversaire derrière sa ligne ¾ de terrain (18 mètres).

 -Prise, préparation, impact, corridor de frappe

 -Positionnement

1. **Fond de terrain (24 mètres)** -Objectif 5 frappes, cible
* Observation

 -Zone de frappe » Être en mesure de maintenir la direction avec une **vitesse** et **hauteur**

 de balle que me

 permet de faire 5 frappes qui maintient mon adversaire derrière sa ligne de fond (24 mètres)

 -Prise, préparation, impact, corridor de frappe

 -Positionnement

1. **Volée** -Objectif 5 frappes, cible
* Observation

 -Être en mesure de maintenir 5 volées consécutives, zone de frappe » 6,12, 18 et ou 24 mètres

 -Positionnement

 -Prise, impact, type de volée

1. **Smash** / **Lob** -Objectif 3 frappes, cible
* Observation

 -Être en mesure de maintenir 3 smashs o lobs consécutifs

 -Positionnement

 -Zone de frappe » large

 -Prise, préparation, impact

 -« Petit smash »

1. **Service** (retour simultanément)
* Observation

 -2ème service (si régulier exécuter quelques premier service)

 -Positionnement

 -Intention : zone de frappe » au centre / au corps / sortant

 -Prise, impact, travaille du corps

1. **Retour de service**
* Observation

-Positionnement

-Identifier le serveur

-Intention : zone de frappe » 80% en croisé; court vs long (variation, corridor, lob)

-Prise, préparation (selon la vitesse du service) impact, travaille du corps

* L’échauffement bien structuré vous permettra de trouver vos reperd et sensations (timing) plus rapidement, une bonne occasion pour vous évaluer au niveau de votre régularité et efficacité (projection, 5 contrôles de balle).
* L’objectif à court, moyen ou long terme est de faire le nombre requis de frappe dans un court laps de temps lors de votre échauffement.
* Lors de nos camps, l’échauffement permet au professionnel d’évaluer l’ensemble de votre jeu au niveau, attitude (mental), conformité (technique), vos intentions (tactiques) et observer vos forces et limitation physique ; (mobilité, coordination, dextérité, blessure, morphologie dans son ensemble).

Bon échauffement...🎾

Pierre OuZilleau