

REVUE

TECHNIQUE

Edition N°13 (septembre 2007)

LORRAINE

EDITO

Bonjour à tous,

Une nouvelle saison commence et tout le monde (joueurs, entraîneurs, dirigeants et arbitres) doit reprendre le rythme...

Rythme soutenu à la vue de ce début de saison, déjà bien chargé, comme vous pourrez le voir au travers de ce RTL avec des articles sur les stages de rentrée, le Groupe Lorraine Détection, le colloque des cadres techniques et les résultats des compétitions internationales.

Bonne saison à tous !!!

Matthieu MICHEL

SOMMAIRE

<i>Stages</i>	<i>p.2</i>
<i>Détection</i>	<i>p.5</i>
<i>Compétitions</i>	<i>p.8</i>
<i>Formation de cadres</i>	<i>p.11</i>
<i>Infos techniques</i>	<i>p.15</i>

STAGES REGIONAUX

STAGE DE PREPARATION AUX E.M.C 2007 20 au 23 août 2007 - CREPS de Lorraine

Pour ce 1er stage de la saison 2007/08, 13 joueurs avaient été sélectionnés, en vue d'une participation quelques jours plus tard aux Euro Minichamp's et aux Jeux de la Francophonie Pongiste. A cette même période, nos 3meilleurs 98/99 lorrains étaient en stage à Schiltigheim avec le Groupe Zone Détection.

Afin de rendre ce stage le plus efficace possible, pas moins de 5 cadres étaient présents, dont l'entraîneur du Pôle Espoirs et le CTR de Lorraine ; la difficulté pour l'encadrement étant de concilier à la fois volume de jeu et séances technico-tactiques (en vue de la compétition), et intensité des situations et temps de récupération (pourqu'ils n'y arrivent pas trop fatigués).

Au cours de ce stage, les joueurs ont fait preuve de beaucoup d'investissement, que ce soit lors des séances ou lors des nombreuses séquences compétitives. Cet engagement est la clé d'une progression certaine qui, pour la plupart, leur permettre de vite se hisser parmi les meilleurs français.

	LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23
7H45		FOOTING (20')	Pt déjeuner - Toilette	CIRCUIT TRAINING (30')
		Pt déjeuner - Toilette		Pt déjeuner - Toilette
9H00	Accueil Installation dans chambres	SEANCE 3 - 1h30 (Top / liaison)	COMPETITION - 1h15	SEANCE 7 - 1h30 (schèmes de jeu perso)
10H00	SEANCE 1 - 1h45 (jeu en incertitude)	SEANCE Panier collectif - 45' (même thème)	Pause (15')	COMPETITION - 1h00
11H30		Temps libre	Temps libre	Douche
12H00	Repas	Repas	Repas	Repas
13H30	Services + services/remises Echauffement physique	Temps calme	Temps calme	
14H30	SEANCE 2 - 2h00 (rythme / déplacement)	Services + services/remises	Services + services/remises	Déplacement Nancy / Schiltigheim
16H00	Pause (15')	SEANCE 4 - 2h00 (jeu en contre-initiative)	SEANCE 6 - 1h30 (Travail du petit jeu)	Pointage à la salle & Entrainement individuel
17H00	COMPETITION - 1h00	Pause (15')	COMPETITION - 1h15	
18H00	Temps libre	CIRCUIT TRAINING (45')	Temps libre	
19H00	Repas	Temps libre	Repas	Hôtel
20H00	Veillée "jeux de société"	Repas	Film vidéo (ou libre)	Repas
21H00	COMPETITION - 1h15	COMPETITION - 1h15	Film vidéo (ou libre)	Coucher
22H00	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher



Le groupe du stage de préparation aux EMC devant la salle de tennis de table du CREPS.



Le groupe du stage « perf », du 28 au 31 août, dans la salle d'entraînement.

STAGE DE LIGUE
Du 28/08/07 au 31/08/07, CREPS DE NANCY

	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31
7h				
8h		REVEIL MUSCULAIRE		REVEIL MUSCULAIRE
		PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER
9h		COLLAGE		RANGEMENT DES CHAMBRES
		SEANCE 4	TRAVAIL PHYSIQUE	COLLAGE
10h	ACCUEIL	PAUSE	PAUSE	SEANCE 11
	COLLAGE	TRAVAIL PHYSIQUE	COLLAGE	PAUSE
	SEANCE 1	ETIREMENTS	SEANCE 8	SEANCE 12
11h	ETIREMENTS	DOUCHE	ETIREMENTS	ETIREMENTS
12h	DOUCHE		DOUCHE	
REPAS				
13h	REPOS (dans sa chambre)	SIESTE	SIESTE	REPOS (salle)
14h	COLLAGE			COLLAGE
	SEANCE 2	COLLAGE	COLLAGE	SEANCE 13
15h		SEANCE 5	SEANCE 9	PAUSE
16h	ETIREMENTS PAUSE	ETIREMENTS PAUSE	ETIREMENTS PAUSE	SEANCE 14
17h	SEANCE 3	SEANCE 6	SEANCE 10	ETIREMENTS RANGEMENT SALLE
18h	TRAVAIL PHYSIQUE	ETIREMENTS	ETIREMENTS	BILAN
	ETIREMENTS	DOUCHE	DOUCHE	
19h	DOUCHE	DOUCHE	DOUCHE	
REPAS				
20h		COLLAGE		
	SPORT COLLECTIF	SEANCE 7	SOIREE LIBRE	
21h	DOUCHE	ETIREMENTS		
22h		95 à 98 COUCHER		
23h		93 à 94 COUCHER		

DETECTION

Compte-rendu du stage régional détection 15-16 septembre 2007 au CREPS

Pour ce désormais traditionnel stage détection de perfectionnement et d'évaluation en vue de la constitution du Groupe Lorraine Détection (GLD), 26 jeunes joueurs nés entre 1997 et 2002 s'étaient donnés rendez-vous ; ceux-ci étant entraînés par 5 cadres et moi-même (2 BE2, 3 BE1 et 1 ER).

Le programme du stage, assez dense comme vous pouvez le constater ci-joint, a permis à chacun de mettre au mieux en valeur ses qualités techniques, physiques et mentales, et d'évaluer au plus juste le potentiel des plus jeunes. Compte tenu de l'âge des enfants, les séquences ont été plutôt courtes et rythmées et l'aspect ludique était souvent intégré.

Au cours de ce stage, des fiches d'évaluation (avec des critères bien précis) ont été remplies et des temps d'échanges entre cadres ont été mis en place pour connaître l'avis de tous sur tel ou tel stagiaire. Suite à ce week-end de stage et après analyse, voici donc, ci-dessous, la liste des joueurs pressentis pour constituer le GLD cette saison (sachant que 4 de nos meilleurs 97-98, évoluant tous en N1, étaient dispensés par moi-même).

Leur intégration dans ce petit groupe élite jeunes ne se fera qu'après acceptation par le joueur et son environnement (parents, entraîneur référent, dirigeant principal du club) de certaines conditions minimum : 6-7h/semaine d'entraînement "organisé" (+ environ 1h de travail physique), participation à 4 des 6 stages régionaux possibles et à 7 des 9 regroupements GLD (avec une motivation et un engagement à 100%)...

Afin de m'en assurer, je ferai courant octobre une visite dans chaque club concerné pour rencontrer toutes les personnes concernées et faire signer (ou non) la convention d'intégration du GLD 2007-08.

Avant même la mise en place de ces visites, il va de soi que ceux qui pensent ne pas pouvoir (ou vouloir) répondre à ces conditions doivent me contacter dès que possible... sachant que certains auront beaucoup d'efforts à fournir rapidement.

Voici donc, à priori, le nouveau « Groupe Lorraine Détection » :

1997- Maxime BOURG (Seichamps), Coralie CHARLES (Toul), Pauline CHASSELIN (Dombasle), Lucas WOZNIAK (St Avold).

1998- Matthias BITTON (Lunéville), Adrien ECUYER (Neuves Maisons), Malaurie MATHIEU (Dombasle), Jordan MERTZ (Bining), Lina MOIGNAU (Neuves Maisons).

1999- Aymeric PIERRON (Thaon Cheniménil), Alexandre POISSON (Dombasle), Eloïse ST DIZIER (Étival Clairefontaine), Yannick TREMEL (Toul), TOUSSAINT Lise (Lunéville).

Enfin, je rappelle qu'une entrée ou une sortie du GLD en cours de saison est tout à fait possible (exemple des 2 dernières saisons).

Mickaël MEVELLEC
CTR de Lorraine

PROGRAMME STAGE REGIONAL DETECTION
des 15 & 16 septembre 2007

SAMEDI 15

14H30 / 14H45 - Répartition des joueurs et rangement des affaires dans les chambres
14H45 / 15H00 - Présentation du stage et des entraîneurs
15H00 / 16H15 - Echauffement puis séance 1 (tenue de balle régulière / déplacements)
16H15 / 16H25 - Pause
16H25 / 17H15 - Séance 2 (tenue de balle irrégulière sur demi table)
17H15 / 17H45 - Séance compétitive (montée descente ...)
17H45 / 18H30 - Tests physiques / circuit training + étirements
18H30 / 19H00 - Temps libre (chambre ou cafétéria)
19H00 / 19H45 - Repas
19H45 / 20H45 - Veillée « petits jeux sportifs »
20H45 / 21H30 - Douche puis coucher

DIMANCHE 16

7H40 / 8H00 - Toilette + rangement des sacs et de la chambre
8H10 / 8H30 - Panier de balles « services »
8H30 / 9H00 - Petit déjeuner
9H00 / 10H00 - Séance 3 (séance collective panier de balles / actions de frotter-taper)
10H00 / 10H15 - Pause
10H15 / 11H15 - Séance 4 (action de frotter / prise d'initiative)
11H15 / 12H00 - Tests physiques / circuit training + étirements
12H15 / 13H00 - Repas
13H00 / 13H30 - Temps libre (cafétéria)
13H30 / 15H30 - Séance 5 (jeu irrégulier / travail service-remise-3^oballe / schèmes)
15H30 / 15H45 - Pause
15H45 / 16H45 - Séance compétitive
16H45 / 17H00 - Étirements / Bilan du regroupement



Moment important : les étirements

Liste des participants au
Stage régional détection des 15 et 16 septembre 2007

❖ **Né(e)s en 1997**

Adrien PLAQUEVENT (Anould)
Corentin ALTMANN (Anould)
Lucas CLER (Rupt aux nonains)

Coralie CHARLES (Toul ASC Ecrouves)
Emmanuelle DERREY (Etival)

❖ **Né(e)s en 1998**

Jordan MERTZ (Bining)
Matthias BITTON (Lunéville)
Adrien ECUYER (Neuves Maisons)
Thibaut HEIN (Thionville)

Célia ZAGNONI (Forbach)
Lina MOIGNAU (Neuves Maisons)
Emilie JAFFEUX (Toul ASC Ecrouves)
Mathilde METTE (Dombasle)

❖ **Né(e)s en 1999**

Aymeric PIERRON (Thaon Cheniménil)
Alexandre POISSON (Dombasle)
Yannick TREMEL (Toul ASC Ecrouves)
Félix CATTET (Thaon Cheniménil)

Eloïse SAINT DIZIER (Etival)
Lise TOUSSAINT (Lunéville)
Manon SOURY (Vaucouleurs)

❖ **Né(e)s en 2000 et +**

Lucas CHALTE (Neuves Maisons)
Hugo SUCK (Lunéville)
Pierre MAZUR (Dombasle)

Victor DEVILLE (Audun le Roman)
Quentin MOIGNAU (Neuves Maisons)
Benjamin MEYER (Neuves Maisons)

Equipe d'encadrement :

Mickaël MEVELLEC (CTR, responsable du stage)
Matthieu MICHEL (BEES 2)
Vanessa THOUAILLE (BEES 1)
Gérard ROBICHON (BEES 1)
Gérald DIDIER (BEES 1)
Nicole BERNARD (ER)



Tous à l'écoute des consignes



COMPETITIONS

RESULTATS

✚ EURO MINI CHAMP'S, à Schiltigheim, du 24 au 26 août 2007

<u>1996 et + garçons :</u>	Mathieu MILLOT	1/32 ^{ème} consolante
	Yanis DOUIFI	1/32 ^{ème} consolante
	Maxime BOURG	1/64 ^{ème} consolante
	Lucas WOZNIAK	1/64 ^{ème} consolante
<u>1996 et + filles :</u>	Pauline CHASSELIN	27 ^{ème} tableau final
	Lauréline DALAUT	2 ^{ème} consolante
	Andréa THOMASSIN	1/32 ^{ème} consolante
<u>1995 garçons :</u>	Célien CAZZOLI	1/32 ^{ème} consolante
	Clément ZAGNONI	1/32 ^{ème} consolante
<u>1995 filles :</u>	Laurence GERMAIN	1/8 ^{ème} consolante



✚ INTERNATIONAUX JEUNES DU NORD PAS DE CALAIS, à Valenciennes, les 8 et 9 septembre 2007

Résultats en équipe :

Benjamines :	1^{ères}
Benjamins :	¼ de finale
Minimes filles :	2^{èmes}
Minimes garçons :	½ finale
Cadettes :	2^{èmes}
Cadets :	¼ de finale



*Sur la photo :
Au centre, Laureline et Sabrina, l'équipe minime
Aux extrémités, Eloïse et Pauline, l'équipe benjamine.*

Résultats en individuels :

97/98 GARCONS :

WOZNIAK Lucas (Saint Avold) 7^{ème}
BOURG Maxime (Seichamps) 13^{ème}

97/98 FILLES :

SAINT DIZIER Eloïse (Etival Clairefontaine) 9^{ème}
CHASSELIN Pauline (Dombasle) 3^{ème}

95/96 GARCONS :

CAZZOLI Célien (Longuyon) 7^{ème}
ZAGNONI Clément (Forbach) 5^{ème}

95/96 FILLES :

PIERRAT Sabrina (Etival Clairefontaine) 1^{ère}
DALAUT Laureline (Dombasle) 7^{ème}

93/94 GARCONS :

BRUNEL Kévin (Saint Dié) 15^{ème}
FRIARD Guillaume (SMEC Metz) 21^{ème}

93/94 FILLES :

NERENHAUSEN Anaëlle (Neuves Maisons) 7^{ème}
SPANG Aurélie (Spicheren) 5^{ème}

Matthieu et Célien



Vanessa et Eloïse



Sabrina, tout sourire



Eloïse et sa raquette!



🇫🇷 JEUX DE LA FRANCOPHONIE, à LIEGE, les 25 et 26 août 2007
(Compétition réservée aux 95/96)



Résultats par équipes

1. Belgique (joueurs 93/94)
2. France
3. Liban
4. Québec...

Résultats individuels

Simple garçons

1. R. SAUDEMONT (Belgique - 1994)
2. V. LOBET (Belgique - 1993)
3. F. LAMARRE (France)
4. B. LOSSON (France)



Simple Filles

1. J. TASIA (Belgique - 1993)
2. A. GEORIS (Luxembourg - 1994)
3. S. PIERRAT (France)

Doubles Mixtes

1. Belgique
2. Liban
3. France (PIERRAT/LOSSON)



*La délégation française : de gauche à droite,
Mickaël MEVELLEC (coach), Florian LAMARRE,
Sabrina PIERRAT, Baptiste LOSSON.*

FORMATIONS DE CADRES

Compte-rendu du colloque régional des cadres techniques 2007

La participation à la 2^{ème} édition de ce colloque technique, qui s'est déroulé le samedi 1^{er} septembre au CREPS, est demeurée stable malgré un turn over relativement important.

Même si, à travers les 26 participants, étaient présents 5 des 6 premiers clubs du Label régional détection et 6 des 8 meilleurs clubs du Trophée club, il reste néanmoins dommage de ne pas avoir pu discuter à cette occasion avec les cadres de certains clubs formateurs tels que Forbach, Etival, Anould, Metz, St Avold...

Sans doute auraient-ils pu enrichir encore le débat, en vue de l'élaboration du futur Plan d'Action Technique 2008-2012.

Le programme, plutôt dense, a fait la part belle aux échanges d'idées et à la pratique « raquette en main ». A l'issue des débats (sur la détection, l'aide à apporter aux clubs, les stages, le Pôle Espoirs, la formation de cadres...), de nombreuses propositions intéressantes, plus ou moins réalisables à court terme, ont été faites afin d'améliorer encore la qualité de nos actions techniques régionales.

L'aspect convivial de ce colloque a été apprécié des participants. D'ailleurs, plus de la moitié des cadres présents ont assisté au « bonus » qui leur a été offert : aller ensemble voir le match de foot Nancy/St Etienne (L1) !!

Si les éléments plébiscités par la quasi-totalité des participants seront tout naturellement maintenus (travail en petits groupes, ateliers techniques, organisation logistique...), nous réfléchissons sur la durée du prochain colloque régional, près de la moitié des participants préférant que celui-ci se fasse sur tout un week-end (avec encore plus de débats, une activité sportive, plus de temps pour traiter les sujets et faire les ateliers...).

Espérons surtout que cette action de formation continue et d'échange devienne très vite une date importante pour la majorité des cadres techniques lorrains, qu'ils soient professionnels ou bénévoles.

Mickaël MEVELLEC
C.T.R de Lorraine

PROGRAMME DU COLLOQUE DES CADRES TECHNIQUES LORRAINS

9H15 - 9H30 :

Accueil en salle 1 du Bâtiment C au CREPS (collation prévue)

9H30 - 10H45 :

- Organisation du Plan d'Actions Techniques (PAT) 2005/08
- Bilan succinct des actions techniques réalisées en Lorraine en 2006/07
- Fonctionnement de l'E.T.R en Lorraine
- Bilan du Pôle Espoirs en 2006/07 et fonctionnement prévu en 2007/08
- Pistes de réflexion pour les travaux de groupes et l'évolution du PAT lorrain

10H45 - 12H00 :

Echanges, discussions par groupes sur la détection, les stages, la formation de cadres, le soutien Haut Niveau...

12H15 - 13H30 :

Apéritif puis repas au CREPS

13H30 - 14H15 :

Suite des travaux de groupes

14H15 - 15H15 :

Rapport des groupes de travail / Débat

15H15 - 17H15 :

Rotation de 35' par groupe avec un intervenant sur chaque atelier :

- Le panier de balles (avec M.MICHEL, BEES2, resp. du Pôle Espoirs)
- L'évolution des services/remises (avec G.FORZY, BEES2, CTF de Champagne Ard)
- Le jeu de défense (avec M.MEVELLEC, BEES2, prof.de sport et CTR de Lorraine)

17H20 - 18H00 :

Calendrier et point sur l'encadrement des actions techniques en 2007/08.

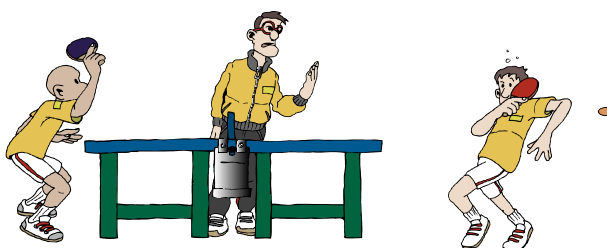
Bilan du colloque et suites à donner

19H00 - 19H40 :

Repas au CREPS

20H00 - 21H45 :

Soirée conviviale - Match de foot ASNL / St Etienne au stade M. Picot



Colloque régional des cadres techniques 1er septembre 2007 au CREPS de Lorraine

Liste des inscrits :

Ligue : Jean-Luc BESOZZI
Matthieu MICHEL
Mickaël MEVELLEC

CD 55 : Céline MARTINEZ

Dombasle : David JACQUOT
Didier LAMM

Neuves Maisons : Vanessa THOUAILLE
Tony BOURRIER
Florian LEMARCHAND

Lunéville : Nicole BERNARD
Joffrey NOVIANT

Vandoeuvre : Jean-Marie DEPARDIEU

Nancy SLUC : Jérôme SANCHIS

Nancy St Epvre : Anthony SCREMIN

Thionville : Michel GONCALVES
Gilles REGINAUD
Noélie DESCHAMPS

Bining : Christian BICHLER

Rupt aux Nonains : Jean-Louis BEST

Ancerville : Nathalie SAKAEL

St Mihiel : Chloé HENTZLER

Ligny en Barrois : Fanny RISSE

St Dié : René PARIS
Nicolas DAUBINE

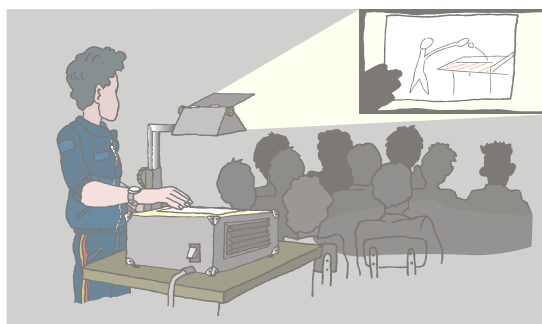
Raon l'Étape : Thibaut MILLIOTTE

Représentation clubs :

- 14 clubs au total (19% des clubs 55, 10,5% des clubs 54, 7,5% des clubs 88 ... et 3,2% des clubs 57)
- 6 des 8 premiers du label détection
- 7 des 10 meilleurs clubs formateurs lorrains (dixit Trophée Club juin 2007)

Participants :

- 25 personnes au total dont 11 cadres professionnels
- 3 BEES2 / 7 BEES1 / 4 EF / 7 ER / 4 ED



FORMATIONS DES CADRES TECHNIQUES

Saison 2007/2008

DATES	INTITULE	LIEU	Organisateur
Du 11 septembre au 16 novembre 2007	Formation individualisée au BEES 1 (spécifique T.T) - 38H	Maison Régionale des Sports + CREPS	LLTT
Du 29 au 31 octobre 2007	Formation "Entraîneur Départemental" - 16H	Bains les Bains	CD 88
Du 5 au 7 novembre 2007	Formation "Entraîneur Départemental" - 16H	Dombasle	CD 54
Du 5 au 7 novembre 2007	Formation "Entraîneur Départemental" - 16H	L'Hôpital	CD 57
Les 11 et 18 novembre 2007	Formation "Entraîneur Départemental" - 16H	Bar le Duc	CD 55
Du 02 au 05 janvier 2008	Formation "Entraîneur Régional" - 30H	CREPS Lorraine	LLTT
Du 16 et 17 février 2008	Formation "Entraîneur Fédéral" (module régional) - 16H	CREPS Lorraine	LLTT
Du 1 ^{er} avril au 20 juin 2008	Formation individualisée au BEES 1 (spécifique T.T) - 38H	Maison Régionale des Sports + CREPS	LLTT
Du 14 au 15 avril 2008	Formation "Entraîneur Fédéral" (module Zone) - 16H	Matzenheim (Alsace)	ZONE 5
Du 14 au 16 avril 2008	Formation "Entraîneur Départemental" - 16H	Vigy	CD 57
Du 14 au 18 avril 2008	Stage de préparation au BEES 1 (spécifique T.T) - 34H	Matzenheim (Alsace)	ZONE 5
Le 1 ^{er} mai 2008	Examen « Entraîneur Fédéral »	CREPS Lorraine	ZONE 5
Les 10 et 11 mai 2008 (2 jours + 2 soirées)	Formation "Entraîneur Départemental" - 16H	Bar le Duc	CD 55
Du 07 au 11 juillet 2008	Formation "Entraîneur Régional" - 30H	CREPS Lorraine	LLTT



INFOS TECHNIQUES

LE JEU DE DEFENSE

En France, le manque de pluralité des systèmes de jeu est souvent une entrave au développement de l'adaptabilité de nos joueurs. Chaque entraîneur doit donc être capable de proposer aux jeunes plusieurs alternatives de jeu et de matériel.

Développer un système de jeu approprié est source de plaisir et va permettre de rentabiliser les caractéristiques personnelles de l'enfant pour qu'il parvienne, à terme, à atteindre son maximum.

Pour faire face aux derniers changements règlementaires, les défenseurs se sont vus dans l'obligation de réagir (balles plus grosses d'où perte d'efficacité des variations de balle, durée des parties plus courte d'où moins de temps pour se mettre en action et user son adversaire,...).

A l'heure actuelle, le temps de placement/replacement s'est considérablement raccourci et les défenseurs ont dû faire évoluer leur jeu pour rester compétitif ; l'évolution majeure résidant dans l'intégration de la prise de risque afin de mettre l'adversaire continuellement sous pression. Ce changement d'état d'esprit a tout modifié et c'est le rôle de l'entraîneur que d'être attentif à ces évolutions.

Arrêtons-nous sur certaines idées reçues :

- « Le défenseur met toujours plus de temps pour être compétitif ».

En fait, cela dépend de la formation qu'on lui donne et de ses qualités propres (notamment de coupe de balle). Il est vrai que l'entraîneur doit être patient et accepter le jeu parfois « brouillon » du jeune ainsi que ses erreurs de choix tactiques. Il est préférable de prendre du temps pour construire un jeu complet afin d'être concurrentiel dans les catégories seniors.

- « Le défenseur est lent ».

Aujourd'hui, qu'il soit défenseur ou attaquant, un déficit de vitesse sera forcément une barrière à la progression du joueur. Préférer être plus loin de la table afin d'avoir une meilleure vision du jeu et une meilleure précision ne veut pas dire être faire preuve de lenteur.

- « Un défenseur est un joueur pas doué pour l'attaque ».

Or, nous savons qu'il est difficile d'être précis et efficace lorsqu'on doit jouer loin de la table. Un toucher de balle fin et juste est donc plutôt nécessaire.

- « Le défenseur ne fait qu'attendre la faute de l'adversaire ».

L'impression visuelle qu'un défenseur subit le jeu est trompeuse, car lui a souvent la sensation de diriger le jeu en imposant ses armes techniques. Un bon défenseur actuel doit construire les points pour profiter de la moindre occasion pour reprendre l'initiative soit en attaque soit en prenant des risques en défense.

- « Tout défenseur doit adopter un combi dans le revers ».

Ceci n'étant pas d'une absolue nécessité, l'entraîneur doit faire preuve d'ouverture d'esprit et faire essayer diverses combinaisons au jeune joueur ; sachant qu'aucun choix n'est définitif et réhibitoire.

CARACTERISTIQUES DU DEFENSEUR

- Il aime le défi physique et aime bouger
- Il privilégie plus souvent la ruse à la force, et s'appuie sur ça pour surprendre son adversaire
- Il sait conserver la balle sur la table lorsque c'est nécessaire et gère bien le score
- Il se décourage rarement
- Il est capable de jouer aussi bien en attaque qu'en défense

IDENTIFIER UN FUTUR DEFENSEUR

Les éléments à prendre en compte sont :

- * le côté malin
- * la capacité à analyser correctement le jeu adverse
- * l'attitude combative du joueur
- * la capacité à se sentir à l'aise et relâché à mi-distance
- * aimer se déplacer et utiliser toute l'aire de jeu
- * être plutôt patient et volontaire.

La décision pour une orientation vers un système de jeu défensif doit découler de l'observation et de l'analyse de l'entraîneur, mais doit aussi faire appel aux sensations et à l'envie du jeune joueur. Dans tous les cas, aucune décision n'est définitive et rétroactive. Un éventuel retour en arrière n'est en rien un frein à la progression du joueur et une perte de temps. Cette erreur peut même devenir constructive. Il n'y a donc aucun « risque » à orienter un joueur vers la défense.

ELEMENTS TECHNIQUES

La technique gestuelle d'un défenseur est individuelle et dépendante, pour partie, du jeu et de la morphologie du joueur. Pour être compétitif, le défenseur doit s'adapter aux exigences actuelles du tennis de table. Ces adaptations techniques et tactiques concernent :

- **Les déplacements** : En plus des déplacements habituels, il doit souvent utiliser le pas croisé (gain de temps, rentabilisation de l'action, remplacement facilité...).

L'entraîneur va donc devoir proposer des situations fréquentes nécessitant ce pas croisé pour lui apprendre à disposer de chances réelles de toucher la balle dans des conditions acceptables même en situation de grand déplacement.

- **Le placement du corps par rapport à la balle** : Désormais, le défenseur doit savoir défendre avec les deux jambes presque parallèles à la table. Ce sont les épaules qui vont alors s'orienter vers l'arrière. En outre, il est souvent plus efficace et facile d'avancer dans la balle lorsqu'on est placé face à la table que de profil. L'entraîneur proposera donc au joueur d'alterner défense face à la table quand il veut toucher la balle tôt et position de profil pour une défense loin de la table (prise de balle tard).

- **La flexion sur les jambes** : Cet ajustement vertical et/ou horizontal, incontournable pour encaisser l'énergie de la balle adverse, permet de se positionner correctement par rapport à la balle. Un travail de synchronisation bras + flexion sur les jambes va donc être indispensable.

- **Caractéristiques biomécaniques de la défense** : L'épaule doit être relâchée pour éviter une crispation de l'avant-bras, et l'avant-bras doit être aussi souvent relâché pour autoriser la main à jouer juste et encaisser l'énergie de la balle. En cas de balle lente, nécessité d'être plus dur sur

la balle en serrant plus la raquette et en ayant un poignet plus ferme. L'amplitude gestuelle est dépendante de la balle reçue et de l'action sur la balle souhaitée. L'entraîneur proposera des situations alternant des balles adverses lentes et molles (d'où contact dur) et balles plus rapides et/ou liftées (d'où relâchement pour encaisser l'énergie).

- **Le contrôle de balle** : c'est la principale difficulté rencontrée par le jeune défenseur. Deux problèmes vont lui être proposés : amortir le choc balle / raquette (privilégier l'axe poignet/main en retirant légèrement la raquette avant impact, et fléchir sur les jambes au moment de l'impact) et annihiler la rotation (apprendre à incliner plus ou moins sa raquette selon le degré de rotation adverse).

- **La variation de balle** : Principal atout du défenseur, cette variation doit obliger l'adversaire à s'adapter continuellement. Les éléments déterminants pour varier la nature de balle sont :

- * Assurer le bon calibrage (ajustement horizontal et vertical par le coude, complété par une flexion plus ou moins forte des jambes)
- * Amortir le choc balle/raquette
- * Accélérer (mise en tension du poignet et nette accélération avant impact pour couper la balle / main moins utilisée et accélération moins forte pour produire une balle molle)
- * Donner l'action juste sur la balle (frotter / accompagner)

- **Les effets latéraux** : De plus en plus, ils sont utilisés de manière volontaire par les bons défenseurs car ils sont très efficaces. Une inclinaison plus ou moins perpendiculaire à la table permet d'effectuer des variations de défenses latérales. La gestuelle diffère selon que la balle arrive dans le plein CD du défenseur, que la balle arrive dans son plein RV, ou qu'elle arrive au ventre/coude (option tactique très intéressante dans ce cas de figure).

- Les différentes prises de balles sur la trajectoire : Afin d'optimiser la variation de balle, il est souhaitable de savoir toucher la balle à différents moments de la trajectoire :

- * 2^{ème} phase descendante : prise de balle près du sol et loin de la table, raquette ouverte.
- * 1^{ère} phase descendante : prise de balle plus précoce, raquette plus ou moins fermée.
- * Au sommet du rebond : prise de balle très tôt, raquette presque verticale.

L'entraîneur doit mettre en place des situations d'entraînement qui permettent au défenseur d'appréhender ces différentes lignes de sol pour être capable, à terme, d'utiliser toutes ces possibilités et ainsi rentabiliser les variations de balle.

- **Le maquillage** : Le côté « malin » prend ici une partie de sa signification. Plusieurs possibilités de pour masquer efficacement : prendre la balle tard sur la trajectoire, jouer sur l'accélération, jouer sur l'ouverture de la raquette, tourner la raquette dans la main.

PRIORITES POUR L'APPRENTISSAGE DE LA DEFENSE

- Repérer rapidement la ligne de sol préférentielle de l'enfant, qui lui permet d'être le plus efficace
- Donner la possibilité au défenseur de contrôler, de maîtriser la balle, et de la garder sur la table
- Développer la mobilité permanente chez l'enfant et renforcer chez lui l'envie à l'effort physique
- Construire une passerelle entre la défense et l'attaque, et inversement. L'entraîneur doit encourager cette reprise d'initiative en attaque.
- Lui apprendre à défendre dans diverses situations, et essentiellement en restant face à la table

EXEMPLES DE SITUATIONS PEDAGOGIQUES A PROPOSER

Situation 1 : Le contrôle de balle

Au panier, distribution régulière 2 balles liftées à droite, 2 balles liftées à gauche. Le joueur effectue 2 défenses CD puis 2 défenses RV à environ 2 mètres maximum de la table, en gardant les jambes face à la table (rotation bassin/épaule). Possibilité ensuite d'intégrer un peu d'incertitude pour que le défenseur anticipe moins facilement.

Situation 2 : La reprise d'initiative

Au panier, distribution de x balles liftées vers le RV du joueur. Quand le distributeur estime que le défenseur a effectué une défense RV efficace (tendue, coupée...), il envoie une balle liftée vers le CD ; le défenseur devant contre-attaquer en faisant un Top CD.

Situation 3 : Variation d'effet

Idem à la situation 1 mais le joueur doit alterner 1 défense coupée puis 1 défense molle, en ayant une gestuelle la plus semblable possible (maquillage juste par une action différente sur la balle au moment de l'impact).

Situation 4 : Prise de balle sur diverses trajectoires

Au panier, distribution régulière 3 balles liftées à droite, 3 balles liftées à gauche. Le joueur effectue 3 défenses CD puis 3 défenses RV, le 1^{er} coup étant joué au sommet du rebond, le 2^{ème} en 1^{ère} phase descendante (au niveau du bassin) et le 3^{ème} près du sol (au niveau des genoux). Changement obligatoire de ligne de sol pour se placer efficacement par rapport à la balle.

Situation 5 : La défense latérale

Au panier, distribution régulière d'une balle liftée vers le coude/ventre, une balle liftée plein CD, une balle liftée vers le coude/ventre puis une balle liftée vers le plein RV. Le joueur ne doit effectuer que des défenses latérales, à 1m50/2m de la table. Obliger le joueur à essayer diverses défenses latérales.

Possibilité ensuite d'intégrer un peu d'incertitude pour que le défenseur anticipe moins facilement après s'être fait « coincer » au ventre.

Situation 6 : Le déplacement (et particulièrement le travail du pas croisé)

Disposer 2 tables l'une à côté de l'autre, puis au panier, distribution liftée irrégulière en utilisant la largeur des 2 tables pour obliger le défenseur à se placer correctement même sur une balle loin de lui. Travail technique du pas croisé (entre autres), physique (car exercice vraiment fatiguant) mais aussi mental (car il faut se bagarrer pour aller jouer toutes les balles).

Situation 7 : Surprendre en tournant sa raquette (combi)

Au panier, distribution de x balles liftées vers le RV du joueur. Le joueur alterne défense avec le picot et défense avec le backside. Quand le distributeur le décide, il envoie une balle liftée vers le plein CD et le défenseur effectue une contre-attaque en Top CD (en tournant si besoin sa raquette pour jouer avec le backside).

Cette liste de situation est bien sûr loin d'être exhaustive. Ces situations peuvent être aménagées afin d'être en situation duelle et non plus au panier (mais dans ce cas, il faut un bon topeur en face !!).

Mickaël MEVELLEC (CTR de Lorraine)

D'après le classeur « la Route du Haut Niveau »