

ANALYSE DES GESTES TECHNIQUES ET DES COMPORTEMENTS TACTIQUES EN FOOTBALLTENNIS

POUR UN SPORT JEUNE EN DEVELOPPEMENT...



Mémoire en Sciences du sport et de l'éducation physique

Présenté par Patrice Sugnaux

Directeur : Romain Jaquet

Expert : Patrice Lüthi

SOMMAIRE

SOMMAIRE	p.1
INTRODUCTION	p.4
1. METHODE	p.5
2. UN SPORT:LE FOOTBALLTENNIS.	p.6
2.1 Description d'un nouveau sport.....	p.6
2.2 Historique : origines slaves.....	p.6
2.3 Naissance et évolution du footballtennis suisse	p.8
2.4 Règlements et modalités	p.9
3. ANALYSE DES GESTES TECHNIQUES	p.11
3.1 Gestes techniques offensifs	p.12
3.1.1 La frappe.....	p.12
3.1.2 L'amorti	p.15
3.1.3 La semelle.....	p.17
3.1.4 La bicyclette.....	p.19
3.1.5 La passe	p.21
3.1.6 Le service.....	p.23
3.2 Gestes techniques défensifs.....	p.27
3.2.1 La poitrine.....	p.27
3.2.2 La tête	p.29
3.2.3 La volée	p.31
3.2.4 La demi-volée	p.32
3.2.5 Le contre	p.35
4. ANALYSE DES COMPORTEMENTS TACTIQUES	p. 38
4.1 Le simple	p.39
4.1.1 Tactiques offensives	
4.1.2 Tactiques défensives	
4.2 Le double	p.40
4.2.1 Tactiques offensives	
4.2.2 Tactiques défensives	
4.3 Le triple	p.43

**5. RESPECTER LES ETAPES D'UN PROCESSUS
D'ENTRAINEMENTp.46**

6. LE FOOTBALLTENNIS A L'ECOLE.....p.47

- 6.1 Jouer au footballtennis – mais comment?.....p.48
- 6.2 Apprendre à passer la balle par-dessus le filetp.49
- 6.3 Apprendre à bien observer la trajectoire du ballon.....p.51
- 6.4 Apprendre à faire une passe.....p.52
- 6.5 Apprendre à défendrep.54
- 6.6 Apprendre à attaquer, "la frappe"p.56
- 6.7 Passer du jeu 1:1 / 2:2 / 3:3p.57

**7. DES MOYENS AUDIO-VISUELS AU SERVICE DU
FOOTBALLTENNIS.....p.**

CONCLUSION.....

REMERCIEMENTS.....

BIBLIOGRAPHIE.....

ANNEXES.....

INTRODUCTION

Motivation

J'ai découvert ce nouveau sport il y a environ dix ans en participant à divers tournois amateurs, organisés dans le canton de Fribourg. Pour un amoureux du ballon, c'était une activité rêvée pour combler la pause hivernale de football !

J'ai décidé de pratiquer le footballtennis¹ d'une manière plus sérieuse depuis seulement deux ans. Je me suis alors engagé dans un club de ma région (le **FootballTennis Glâne Union Sud**). Depuis ce jour-là, j'ai découvert une nouvelle passion : le footballtennis ! Une discipline sportive, à part entière, comportant des gestes techniques et des tactiques de jeu spécifiques, désormais incomparables au football !

Perfectionniste, passionné et avide de défis sportifs, j'ai tout de suite voulu progresser et m'entraîner régulièrement afin de maîtriser les gestes techniques et les comportements tactiques de base.

Je me suis alors trouvé en face d'un dilemme assez important et encore d'actualité dans certains clubs : un manque d'objectifs, de contenus, de moyens et de méthodes d'entraînement perturbant ainsi le développement progressif de la capacité de performance.

Dans le cadre de ma formation en éducation physique, je me suis alors demandé dans quelle mesure je pouvais apporter de nouveaux éléments dans la création d'un processus d'entraînement spécifique au footballtennis.

Objectif

En collaboration avec l'Association suisse de footballtennis (ASFT), j'ai donc décidé de développer un processus d'entraînement à long terme, en passant d'une formation sportive de base, polyvalente à un entraînement spécialisé avec des contenus spécifiques.

Un travail de longue haleine demandant beaucoup de réflexions, de temps et d'expériences sur le terrain.

C'est la raison pour laquelle celui-ci doit comporter plusieurs étapes :

- **La première**, qui constitue la matière de mon travail de recherche universitaire, est de définir techniquement et tactiquement le footballtennis et constituer ainsi un répertoire technico-tactique servant de matière première et de support aux étapes suivantes.

De cette manière, tout pratiquant, entraîneur ou passionné du footballtennis aura un vocabulaire identique facilitant ainsi la communication et la transmission du savoir.

En préambule à la seconde étape, je parlerai, aux chapitres 5 et 6 de mon travail, de l'importance de la formation générale de base et du footballtennis à l'école pour ainsi motiver l'enfant à pratiquer le footballtennis et à s'épanouir dans celui-ci.

- **La seconde** étape est l'établissement d'un processus d'entraînement à long terme. Sur la base du travail effectué, de la collaboration des meilleurs

¹ Orthographe modifié par l'ASFT pour en faciliter l'utilisation

entraîneurs suisses et d'un camp d'entraînement en Tchéquie (août 2003), je désire développer des objectifs, des contenus, des moyens et des méthodes d'entraînement spécifiques au footballtennis.

Tout un travail, qui je l'espère, participera activement au développement du footballtennis suisse et apportera aux entraîneurs, aux pratiquants des valeurs complémentaires !

Par le biais de ce travail, je désire également et par-dessous tout transmettre à autrui la passion qui brûle en moi !

1. METHODE

Le point de départ de ma recherche est le résultat d'un premier constat : en observant le footballtennis et surtout en le pratiquant, j'ai remarqué que ce sport s'apparentait plus au volley-ball et au tennis qu'au football au niveau des enchaînements gestuels, des comportements tactiques et des règles de jeu.

Ne trouvant aucune bibliographie sur le footballtennis, à l'exception d'une ou deux en slovaque ou tchèque, J'ai décidé, non pas d'apprendre les langues slaves, mais de parcourir principalement les œuvres sur le tennis et le volley-ball. Plusieurs séries d'images séquencées sur les gestes du tennisman (coup droit, revers, service, etc.....), tirées des livres de Peter Scholl, m'ont inspiré et donné l'envie de suivre cette méthode pour analyser les gestes techniques du footballtennis.

J'ai tout de suite pris ma caméra numérique et filmé du footballtennis de haut niveau.

Intégrant l'équipe nationale suisse de footballtennis en l'année 2002, j'ai pu ainsi participer aux entraînements et à de grands rendez-vous internationaux, tels que les mondiaux (Hongrie, novembre 2002)² et au tournoi des 5 nations (Bulle, février 2003)³ J'ai eu la chance de découvrir le footballtennis de haut niveau et par la même occasion d'affronter les grandes nations de ce sport sur une même surface de jeu. Seul un filet me séparait des stars du footballtennis !⁴

Une expérience inoubliable et surtout une multitude d'images et de photographies qui m'ont aidé à l'élaboration de mon travail.

Suite à l'enregistrement de ces images, je les ai converties en format informatique et travaillées sur un programme spécifique de montage vidéo (pinnacle studio 8).

En tant que novice dans l'utilisation des moyens informatiques, j'ai ainsi découvert un extraordinaire instrument de travail au service du sport et de l'éducation physique !

Grâce à mon montage vidéo, j'ai pu faire de nombreux arrêts sur image et construire ainsi une série de séquences de gestes décrivant les étapes à la réalisation correcte d'un geste au footballtennis.

² voir annexe p.80

³ voir annexe p.81

⁴ voir annexe p.82/83

J'ai également réalisé un petit film en format DVD où je présente le sport et son répertoire de gestes dans le but de le distribuer dans les clubs et les écoles comme moyen audio-visuel dans l'entraînement et l'enseignement. Tout un travail qui constitue le chapitre 7 de ce mémoire.

Ensuite, par observation de ces séquences, j'ai essayé de transcrire sur papier chaque étape importante à l'élaboration du geste technique. Le résultat est une analyse qui ne se base pas sur des concepts complexes, tels que mesures biomécaniques, mais plutôt sur une efficacité empirique observée lors de compétitions de haut niveau.

Il est alors important de comprendre que ce travail est pour l'instant le premier et l'unique en son genre dans le footballtennis suisse. Mon regard et mon langage peuvent alors parfois présenter une certaine imprécision ou quelques erreurs d'appréciations qui, je l'espère, vont amener d'autres spécialistes à se poser des questions et à mettre en commun d'autres analyses. Ainsi des valeurs supplémentaires pourront compléter cette première édition et enrichir une bibliographie spécifique au footballtennis.

2. UN SPORT : LE FOOTBALLTENNIS

2.1 Description d'un nouveau sport.

A part les footballeurs qui l'ont pratiqué comme jeu annexe de récupération, le footballtennis est un sport jeune, encore trop méconnu de la population helvétique et mondiale.

C'est une activité physique hybride, empruntant au football sa technique de balle, au volley-ball sa surface de jeu et quelques comportements tactiques, au tennis une partie de ces règles de jeu et son filet.

L'objectif de ce jeu est de s'échanger la balle au-dessus d'un filet de 1,1 mètre de haut séparant le terrain de jeu en deux camps égaux, en utilisant toutes les parties du corps sauf les bras et les mains. Il faut alors essayer de placer la balle dans le camp de l'adversaire hors de portée de ce dernier. Sont limités le nombre maximum de touches au sol de la balle, ainsi que le nombre de touches de balle par joueur.

Le footballtennis promeut les qualités des sports individuels et collectifs tout en évitant les difficultés engendrées par les contacts.

Un sport complet qui privilégie adresse, réflexe, coordination, intelligence tactique, capacités physiques (vitesse, force, endurance, souplesse), technique de balle, concentration et esprit d'équipe.

Les échanges sont vifs et spectaculaires, souvent l'objet de prouesses physiques et techniques qui semblent infinies.

A l'instar de certains pays de l'est (Tchéquie, Slovaquie, Hongrie, Roumanie), ce jeu semble peu à peu s'imposer en Suisse comme un sport à part entière institutionnalisé, doté de performances, d'exploits physiques et tactiques, de valeurs éducatives, etc....

Le nombre de pratiquants ne cesse d'augmenter et pour certains, le footballtennis est devenu leur activité principale.

Un sport en évolution, à la portée de tous et toutes, qui peut charmer les foules à une époque où le sport plaisir, le sport santé et le sport fun est valeur recherchée.

2.2 Historique : origines slaves

Le footballtennis (Nohejbal en Tchèque) naquit dans les années 1920 en Tchécoslovaquie d'abord comme jeu de récupération pour les footballeurs. Ce qui fut déterminant à l'époque, c'est l'intérêt donné à ce sport par la génération montante de footballeurs du club pragois Slavia.

Après la deuxième guerre mondiale, les joueurs de football connus comme Bican, Kopecky, Capek, Ludl, Pesek et autres étaient également les meilleurs en footballtennis.

Dans les années 1961, le footballtennis devint un sport officiel et reconnu par l'association tchécoslovaque. Régulièrement, des compétitions sont organisées, engageant plus de 8000 joueurs licenciés.

Et ce n'est pas seulement dans ces compétitions organisées que ce sport profite d'une telle popularité. D'autres joueurs non licenciés se retrouvent chaque année lors de divers tournois. D'autres pays slaves développent ce sport et se présentent aujourd'hui comme les meilleures nations au monde (Tchéquie, Slovaquie, Roumanie et Hongrie).



Fig. 1 : photo témoin de l'après-guerre

Cette plus grande expérience accumulée dans le passé dénote une certaine hégémonie des pays de l'est sur le plan international. Les résultats des dernières compétitions internationales le prouvent largement⁵.

⁵ Détail de

Men - Historical Table of Medal Results				
Order	Country	Gold	Silver	Bronze
1.	Czech Republic	7	6	0
2.	Slovakia	6	9	1

Les pays de l'ouest comme la France et la Suisse se partagent souvent les places d'honneur, dénotant ainsi d'un certain retard et d'une mauvaise reconnaissance d'un tel sport par les associations sportives suprêmes.

2.3 Naissance et évolution du footballtennis suisse

L'année 1987 fut exceptionnelle pour le footballtennis ! Sous l'impulsion du suisse Joseph Rothenfluh, une Association internationale de footballtennis (IFTA) voit le jour à Bienne.

De plus, le footballtennis existe officiellement en Suisse comme un sport à part entière. Une Association suisse de footballtennis (ASFT) est créée au mois de novembre de cette même année.

Le virus du footballtennis commence alors à se répandre dans notre pays. Les premiers balbutiements ont lieu à Neuchâtel et en Suisse allemande où la discipline a d'abord été introduite par certains joueurs de l'est.

Le virus ne prenant pas sur terre alémanique, il s'est alors dirigé vers la Suisse romande, particulièrement sur territoire fribourgeois où il sévit encore aujourd'hui !

Le footballtennis a d'abord été pratiqué comme jeu de récupération dans le cadre d'entraînements de football. D'ailleurs le premier tournoi est organisé en 1984 par l'USEF (union suisse des entraîneurs de football).

Ensuite divers modes de compétitions ont lieu en parallèle : coupe suisse, tournois comptant 15 à 84 équipes (St-Aubin, 1994) et même un championnat pour les personnes possédant un passeport⁶.

C'est donc en octobre 1994 qu'apparaît le premier championnat de footballtennis. Un championnat fribourgeois (CFFT) où neuf équipes se rencontrent une fois par mois durant huit mois (octobre à mai). Les neufs premières équipes participant à ce championnat étaient : FTC Belzé/FR, FTHB Rueyres, FTC Fribourg, FTC Ependes, FTC Sviriez-Ursy, Dompierre, Villars/Glâne, FTHB Ménières et FTHB Bussy.

⁶ Descriptif en annexe p.86

Cette année-là, la Suisse a également participé au premier championnat du monde qui a eu lieu à Kosice en Slovaquie. Une délégation suisse de sept joueurs, uniquement fribourgeois, s'est déplacée pour ce nouvel événement⁷ Depuis 1995, le footballtennis suisse connaît toujours plus de succès et d'engouement. Les adeptes augmentent et les modes de compétitions sont sans cesse modifiés pour une promotion maximale de ce sport spectaculaire !

Le championnat fribourgeois s'est agrandi et est devenu championnat suisse avec une ligue nationale, une première et deuxième ligue, engageant ainsi 37 équipes d'actifs.

Désormais, des équipes suisses participent régulièrement à des tournois internationales (en France, au Brésil, en Autriche, en Suisse, etc....), à des démonstrations lors de grands événements sportifs ou autres (avant le tournoi en salle du Hallenstadion de Zurich, au Monster-Bowl de Genève, à la foire d'exposition de la BEA à Berne, ou encore dernièrement à l'Expo 02 à l'arteplage d'Yverdon) et à de grands rendez-vous du footballtennis international comme les championnats d'Europe de Münchengladbach (1995), d'Echirolles (1997), du monde à Kosice en Slovaquie (1994), à Macéio au Brésil (1996), à Prostějov en Tchéquie (2000) et à Szombathely en Hongrie (2002).

Avec la création ces dernières années d'une sélection nationale, d'une ligue nationale, d'un championnat romand juniors (24 équipes) et féminin (8 équipes), de cours de formation d'entraîneurs, le footballtennis suisse actuel prend de sérieuses dispositions pour évoluer dans la bonne direction et qui sait...un jour, atteindre le haut niveau international !

Le dernier événement en date, le tournoi des cinq nations (France, Hongrie, Suisse, Tchéquie et Slovaquie) organisé par l'ASFT à Bulle en février 2003 a démontré à de nombreux intéressé(e)s (près de deux milles entrées en un week-end) que ce sport présente de grandes valeurs sportives avec des gestes techniques et des comportements tactiques spécifiques, ne correspondant plus du tout au jeu de récupération en football.

Espérons alors que les jeunes suisses et les plus vieux ont pu s'identifier aux stars tchèques et slovaques⁸, tels que Bubniak, Perun, Makara et autres pour s'adonner encore plus à ce sport et en faire une activité principale.

Aujourd'hui, les pratiquants sont principalement des footballeurs en pause hivernale, ce qui limite la durée du championnat, la pratique régulière d'un tel sport et favorise la stagnation du niveau de jeu.

Or, lorsque des joueurs se spécialiseront dans ce sport, depuis tout petit, à l'école ou dans des clubs, le footballtennis suisse prendra certainement son envol et comportera toutes les infrastructures nécessaires pour être reconnu et évoluer sereinement au plus haut niveau !

J'espère ainsi que mon travail de recherche pourra aider à l'évolution de ce sport et à en faciliter la pratique dans les écoles et les clubs.

⁷ Equipe suisse qui a participé au premier championnat du monde en annexe p.87

⁸ voir annexes p.82/83

2.4 Règlements et modalités

Le footballtennis est une discipline sportive où deux équipes s'affrontent dans plusieurs catégories de jeu : le simple (1 : 1), le double (2 : 2), et le triple (3 : 3).

Ce sont les disciplines officielles, instaurées par l'IFTA, jouées notamment dans les compétitions internationales.

Les championnats d'Europe et du monde sont en fait composés de trois tournois consacrant trois nations championnes, respectivement en simple, double et triple. Une rencontre est remportée en 2 sets gagnants de 11 points.

Les divers championnats masculins suisses mêlent quant à eux les trois disciplines. En effet, une rencontre opposant deux équipes se disputera en 6 matchs joués à la suite, 2 simples, 2 doubles et 2 triples. Au classement,

chaque match remporté correspond à un point. Les matchs, peu importe la discipline, se jouent en deux sets gagnants de 11 points également.

Dans les grandes lignes, les règles sont les suivantes : En double et en triple, le ballon peut rebondir au maximum deux fois au sol (non consécutivement) et chaque équipe peut effectuer deux passes avant de devoir renvoyer la balle dans le camp adverse. Lors du service, la balle d'engagement ne peut être jouée qu'après un rebond au sol. Il est interdit de jongler, c'est-à-dire que les joueurs ne peuvent pas toucher deux fois consécutivement le ballon. Les coups joués par-dessus le filet depuis le camp adverse (contre, frappe) sont permis tant qu'il n'y a pas de contact.

Ainsi, les balles traînant dans les airs au-dessus du filet sont souvent l'objet d'une lutte acharnée opposant contreur (geste défensif) et frappeur (geste offensif). Mais si l'un des joueurs touche le filet, le point est immédiatement perdu.

En simple, le joueur a droit à 2 touches de balle et seulement 1 rebond au sol, son service doit obligatoirement être croisé.

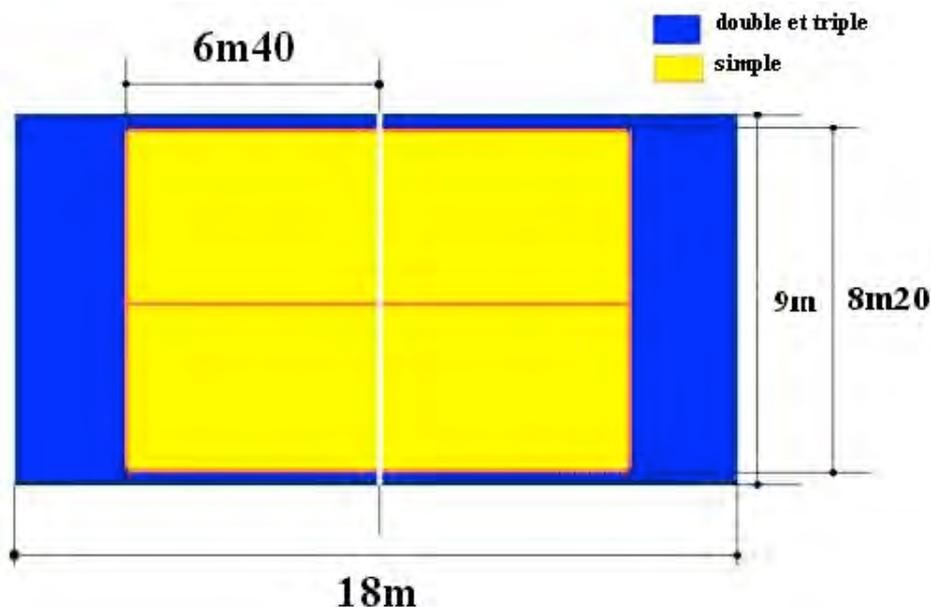


Fig. 3 : dimension de terrains

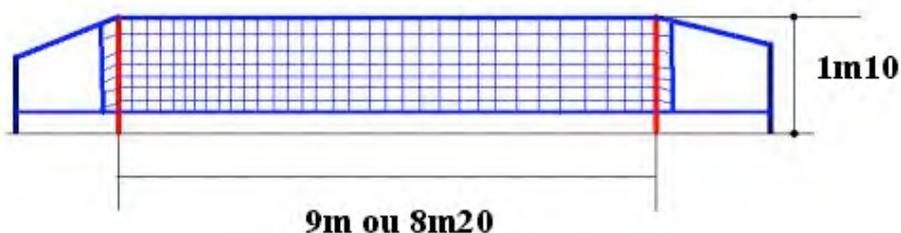


Fig. 4 : dimension du filet

Ballon officiel Gala, spécifique pour le footballtennis, fabriqué en République Tchèque.

Selon le règlement, le poids du ballon peut varier entre 396 et 453 grammes et sa circonférence de 680 à 710 mm. Sa pression peut varier de 60 à 65 kPa.

Ce ballon, lâché d'une hauteur de 1m (à compter sous le ballon), doit rebondir en atteignant une hauteur variant entre 660 et 720 mm.



Fig. 5 : ballon Gala

Pour des informations plus détaillées, le règlement de l'ASFT est annexé à la fin de mon travail⁹

⁹ Voir annexes p.89 à 93

3. ANALYSE DES GESTES TECHNIQUES

De part sa nature hybride, les gestes techniques du footballtennis s'apparentent le plus souvent à ceux du volley-ball et du tennis.

Utilisé à ses débuts comme activité ludique ou de récupération chez les footballeurs, les gestes ont évolué et se distinguent actuellement de ceux du football. Mise à part une sensation de toucher de balle, un contact pied-ballon, le football et le footballtennis présentent des gestes totalement différents et souvent incompatibles. Le joueur de footballtennis ne pourra utiliser sa technique spécifique pour jouer au football ou vice et versa (par exemple, la frappe coup de pied du footballeur est peu efficace en footballtennis, à condition de lifter le ballon pour qu'il franchisse le filet ou d'avoir une souplesse extrême pour le smasher du coup de pied).

Car comparé à d'autres sports collectifs qui utilisent également le ballon comme instrument de jeu (handball, football, basketball, rugby, etc....), le footballtennis se différencie très nettement :

- le ballon ne peut être ni bloqué, ni retenu.
- nombre limité de touches (3) à l'intérieur du terrain.
- terrain relativement petit
- pas de contact avec l'adversaire

Classification des gestes techniques :

- | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| - <u>offensifs</u> : | 1) la frappe | - <u>défensifs</u> : | 7) la poitrine |
| | 2) la semelle | | 8) la tête |
| | 3) l'amorti | | 9) la volée |
| | 4) la bicyclette | | 10) la demi-volée |
| | 5) le service | | 11) le contre |
| | 6) la passe | | |

L'analyse de ces gestes m'a paru alors indispensable pour développer des entraînements spécifiques amenant à un apprentissage performant.

Tout geste technique du footballtennis, pour être utilisé correctement et d'une manière efficace pendant la compétition, doit être étudié et appris par des méthodes appropriées et non laissé à l'imagination et à l'inspiration de chacun !

Les différents enchaînements gestuels et comportements tactiques décrits postérieurement ont été au préalable observés sur bande vidéo lors de compétitions internationales ou d'entraînement national. Ils sont alors le fruit d'une pratique expérimentée et élitiste.

L'analyse ne se base pas sur des concepts complexes (ex : mesures biomécaniques) mais plutôt sur l'efficacité empirique observée lors de compétitions de haut niveau.

Comme au tennis, je décompose l'enchaînement gestuel en 3 phases distinctes :

- 1. phase de préparation**
- 2. phase d'impact**
- 3. phase d'accompagnement**

Cependant, le mouvement demeure fluide. Il n'est pas le résultat d'une juxtaposition saccadée d'actions séparées, mais plutôt un mouvement qui se prépare et s'accélère jusqu'au point d'impact avec le ballon.

Ainsi, l'énergie développée par le corps humain est transmise efficacement au ballon prenant ainsi plus de vitesse, ce qui diminue le temps de réaction de l'adversaire et peut mettre en péril la défense.

3.1 Gestes techniques offensifs

La phase offensive se prépare, à la mesure du possible, simultanément au geste défensif.

En défendant, on prépare déjà l'attaque. Celle-ci demande une bonne préparation pour qu'elle soit dynamique, efficace et adaptée à la faiblesse technico-tactique de l'adversaire.

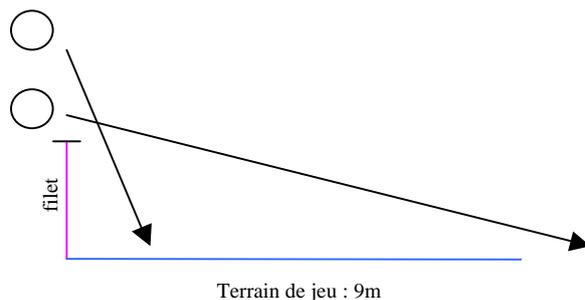
Ainsi, le joueur de footballtennis doit pouvoir varier ses gestes techniques offensifs selon le positionnement de l'adversaire et les multiples conditions de jeu.

Le répertoire de gestes techniques offensifs du footballtennisman doit alors être riche et diversifié.

3.1.1 La frappe

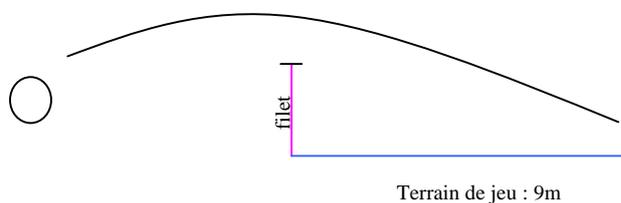
Ce geste technique requiert une certaine souplesse au niveau des muscles internes de la cuisse (adducteurs, couturier, droit interne, pectiné, etc.....) et de l'articulation coxo-fémorale.

Car le pied doit rentrer en contact avec le ballon le plus haut possible pour que la trajectoire de la balle soit directe, en ligne droite, permettant ainsi plus facilement le respect des limites du terrain.



Cependant, comme au tennis, un ballon peut être travaillé et peut subir un effet de lift, c'est-à-dire que la balle tourne sur elle-même vers l'avant, dans le sens de sa trajectoire.

Pour cela, il faut la frapper de bas en haut. Le ballon adopte alors une trajectoire bombée qui le fait passer au-dessus du filet et retomber plus vite dans le court adverse. L'avantage réside dans la possibilité de frapper plus fort avec plus de sécurité.



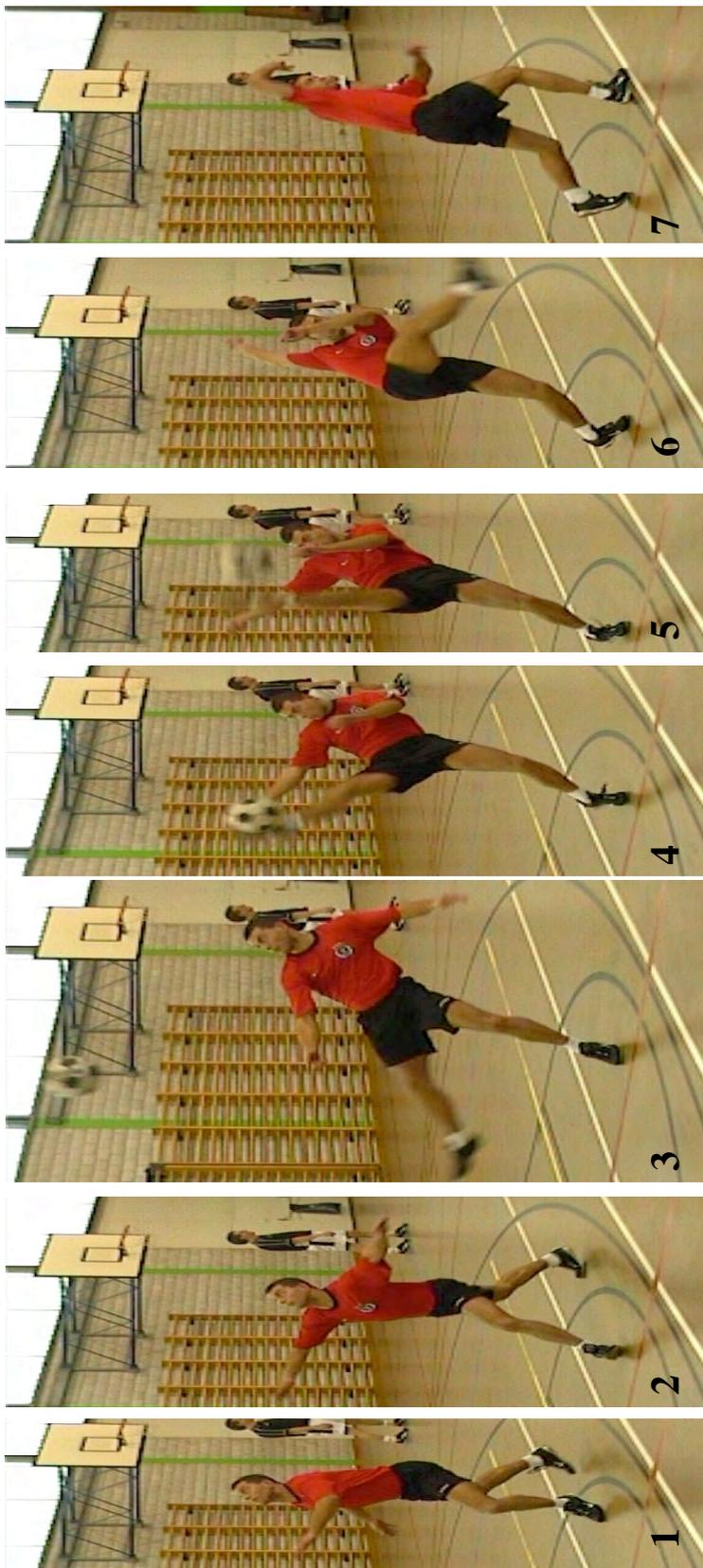


Fig. 6 : Dominique Julian (équipe nationale)

Une frappe parfaitement réalisée, puissante et précise, est une arme offensive qui ne laisse peu de chance à l'adversaire.

Cependant, c'est un geste difficile à réaliser qui demande une mobilité particulière, une certaine puissance et une excellente coordination.

Il paraît alors indispensable de décrire précisément les phases d'un tel enchaînement gestuel afin de réaliser un enseignement optimal.

Dans l'exemple décrit ci-dessus, il est important de préciser que le joueur a observé la position de l'adversaire et choisit la cible la plus favorable pour mettre en échec la défense adverse, avant d'entamer la préparation de sa frappe !

La frappe est droite, plein centre. Au moment de l'impact, le pied de frappe est alors parallèle au filet.

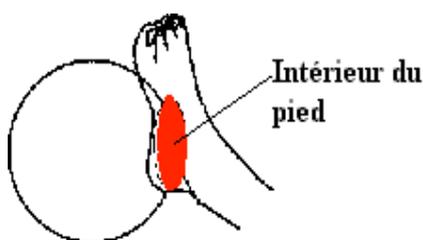
PHASE DE PREPARATION

- 1) Le joueur s'est représenté sa cible, il peut maintenant se concentrer sur le ballon en gardant constamment le contact visuel. Le corps (membres inférieurs et tronc) est parallèle au filet. Le haut du corps est à la vertical et les bras amorcent la rotation du torse.
- 2) Ouverture de la jambe de frappe pour augmenter la prise d'élan. Le poids du corps est momentanément transmis sur celle-ci vers l'arrière. Le torse est à présent perpendiculaire au filet, suite à la rotation des bras et des épaules.
- 3) Le poids du corps est transmis sur la jambe d'appui (effet de balancier) puisque la jambe de frappe va entamer sa phase aérienne en vue de frapper la balle au bon moment avec une puissance maximale et une vélocité importante de la jambe de frappe.
Le torse poursuit sa rotation et réagit au lever de la jambe de frappe en s'inclinant vers l'arrière. Les bras aident à la rotation et en même temps à l'équilibrage du corps qui n'a plus qu'un point d'appui.

PHASE D'IMPACT

- 4-5) A l'aide des bras, la rotation du haut du corps est bloquée afin de maintenir une position stable lors de l'impact et de préserver l'énergie interne du corps, emmagasinée lors de la préparation, pour la transmettre d'une manière maximale au ballon.

Le pied de la jambe de frappe est ouvert, parallèle au filet et perpendiculaire au sol. Ainsi la surface de contact avec le ballon est plus importante, permettant une meilleure transmission de la force et une plus grande précision.



Extension et pivotement de la jambe d'appui vers l'avant. Pour frapper la balle le plus haut possible, celle-ci s'étend jusqu'à l'appui sur la pointe des pieds. Le pivotement est alors favorisé par une surface de contact avec le sol plus petite.

PHASE D'ACCOMPAGNEMENT

- 6) Après l'impact, le pivotement se poursuit. Cette fois-ci le haut du corps est parallèle et les jambes perpendiculaires au filet. Celui-ci relâche peu à peu la pression.
- 7) La jambe de frappe est au sol, elle peut supporter ainsi le poids du corps et la jambe d'appui relâcher la pression. La rotation a quasiment atteint 360°. Le joueur peut à présent savourer l'efficacité de son geste ou s'apprêter à défendre si l'adversaire a pu résister à l'offensive.



Fig. 7 et 8 : frappe du coup de pied

Variantes de frappes :

- lors de l'impact, il est possible de dévisser la balle en présentant plutôt la semelle que la partie interne du pied. De cette façon, il est possible de tromper l'adverse en simulant la frappe droite et directe.
- lorsque le ballon se trouve quasiment au-dessus du filet, il est également possible, pour autant que le contre adverse soit inexistant, de frapper la balle dans le camp adverse. Dans ce cas-là, la frappe de la balle se fait avec le coup de pied et la trajectoire de celle-ci est sortante, parallèle au filet, totalement imprenable.
- Il faut alors prendre garde de ne pas toucher le filet avec l'entrejambe !
- Il est également possible de frapper avec le coup de pied ! Un geste hors du commun qui demande une souplesse et un déhanchement exceptionnel !

3.1.2 L'amorti

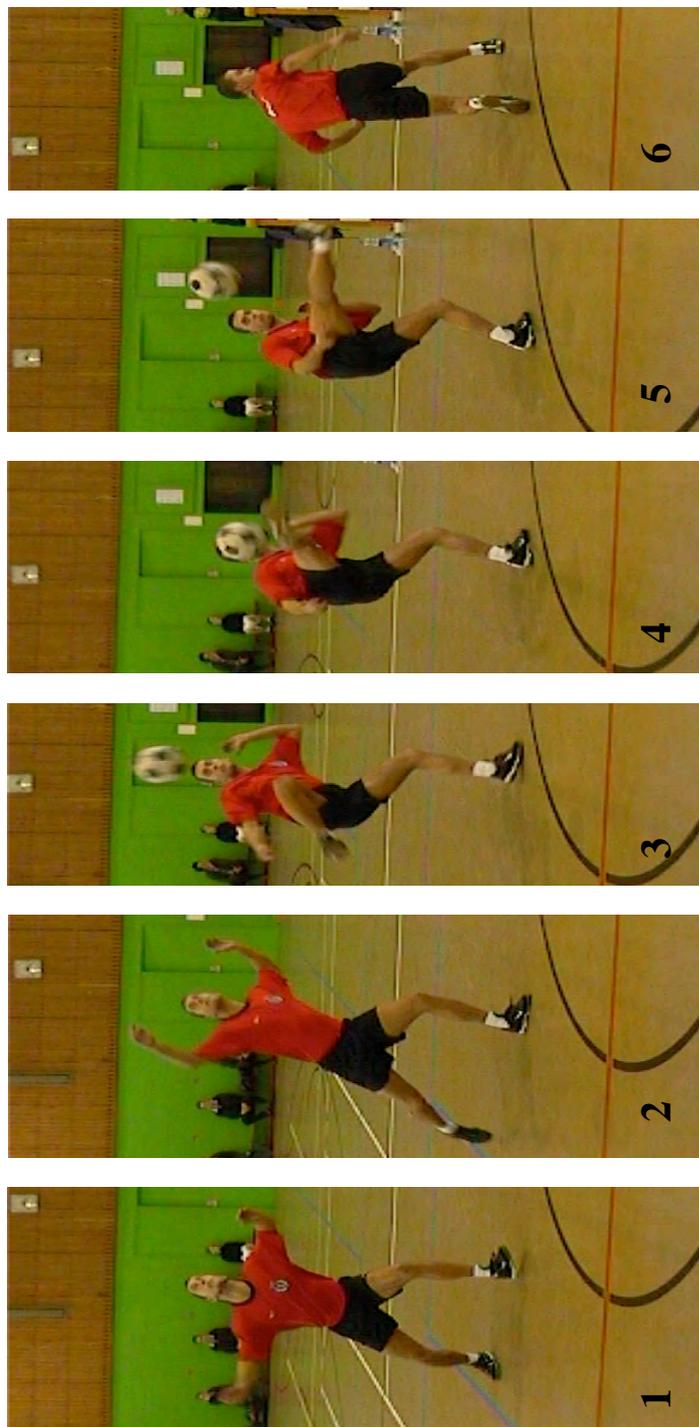


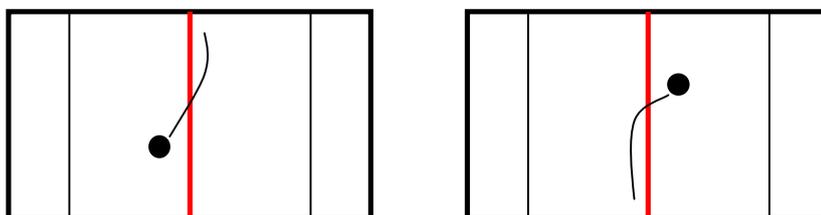
Fig. 9 : Dominique Julian (équipe nationale suisse)

PHASE DE PREPARATION

1-2) Afin de feindre le geste de frappe et influencer ainsi l'appréciation et l'anticipation de l'adversaire, la phase de préparation de ce geste s'apparente à celle de la frappe :

- transmission du poids du corps d'arrière en avant (effet de balancier).
- rotation du torse et blocage jusqu'au moment de l'impact.
- pivotement sur la pointe du pied d'appui.

3) À ce moment précis, l'enchaînement diffère. La jambe de frappe fléchit, faisant un angle droit entre les segments tibia/péroné et fémur. Le pivotement de la jambe d'appui est plus important. Elle est déjà perpendiculaire au filet. Ce qui dénote une rotation plus importante et exagérée pour donner un effet sortant à la balle.



PHASE D'IMPACT

4) Pour donner encore un effet supplémentaire (effet rotatif comme une toupie), la jambe est dépliée dynamiquement sous le ballon et la face externe du pied (pied en inversion, supination) fouette la balle, la faisant tourner rapidement sur elle-même.

Ainsi la balle est doublement influencée par le comportement du joueur (rotation + fouettement). La trajectoire de la balle est sortante sur le côté gauche par rapport à l'attaquant (voir schémas ci-dessus). La balle s'écrase au contact du sol (court rebond) et meurt derrière le filet.

PHASE D'ACCOMPAGNEMENT

Le corps entier poursuit la rotation. La jambe d'amorti qui a effectué l'amorti se pose au sol supportant à son tour le poids du corps. Le joueur est perpendiculaire au filet.

3.1.3 La semelle

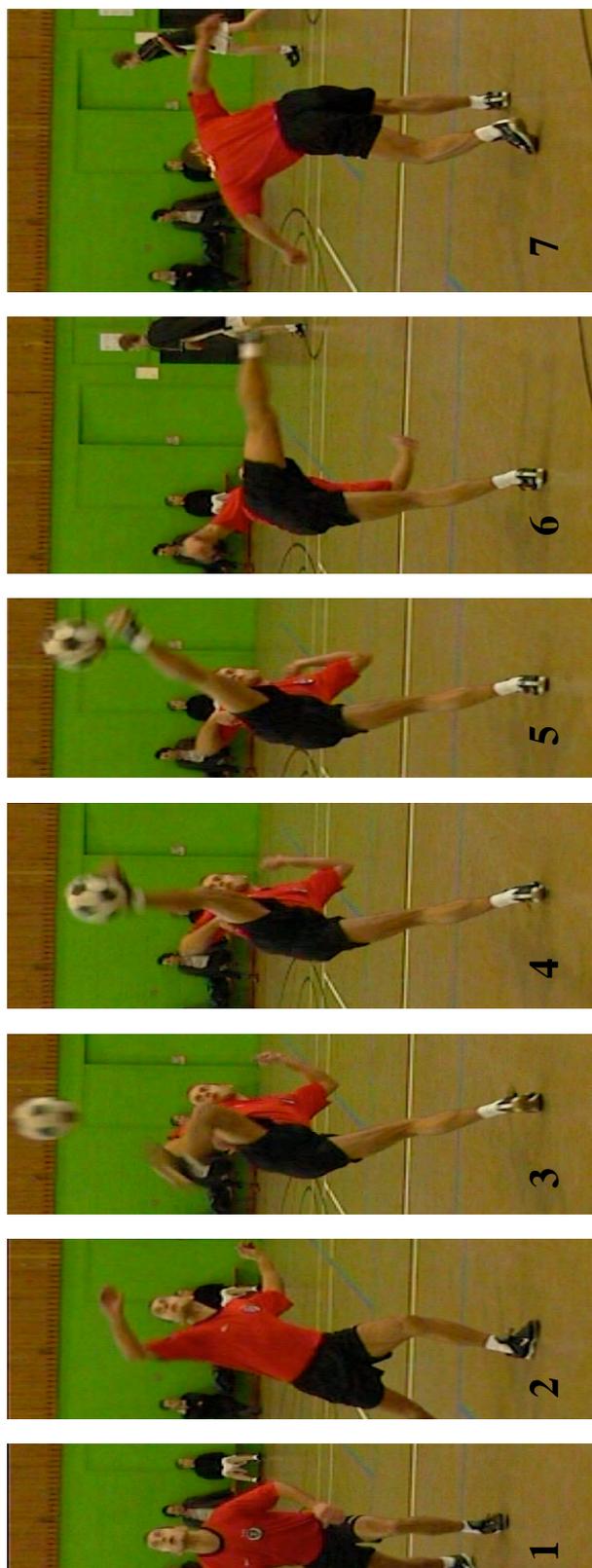


Fig. 10 : Dominique Julian (équipe nationale suisse)

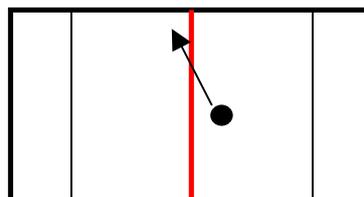
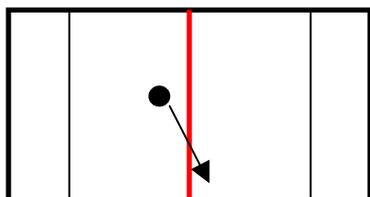
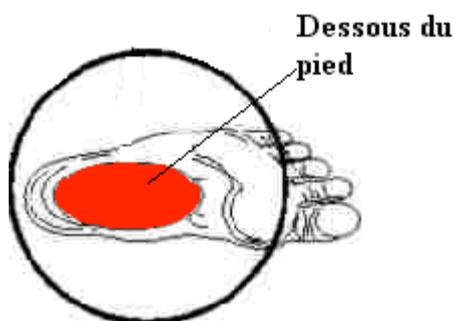
PHASE DE PREPARATION

- 1-2) Toujours dans l'optique de feindre la frappe et tromper l'adversaire, la phase de préparation ne doit pas beaucoup différer de la frappe ou de l'amorti.
- 3) Cependant, la troisième séquence de l'enchaînement gestuel présente une rotation du haut du corps et un pivotement du pied d'appui encore plus exagéré que les gestes précédents. Le pied pivote très vite en position parallèle au filet afin de pouvoir présenter la semelle de la chaussure comme surface d'impact.
La jambe qui effectue la semelle est fléchie formant à nouveau un angle droit entre les deux segments.

PHASE D'IMPACT

- 5) La jambe se détend dynamiquement et fouette à nouveau la balle, mais cette fois-ci à l'aide de la semelle.

Le ballon parcourt le $\frac{3}{4}$ de la semelle de haut en bas et quitte le pied avec un effet rotatoire.



La trajectoire du ballon est proche du filet, sortant rapidement du terrain. Au contact du sol, le ballon tournant sur lui-même rebondit peu et meurt souvent derrière le filet ou rebondit une deuxième fois en dehors des limites, ce qui représente un point gagnant pour l'attaquant !

PHASE D'ACCOMPAGNEMENT

- 6) Pour augmenter l'effet de rotation du ballon, le haut du corps poursuit sa rotation. Le torse se trouve alors quasiment parallèle au sol. Comparativement aux gestes précédents, le regard n'est plus porté sur la trajectoire que prend le ballon.
- 7) La jambe est ramenée au sol et le haut du corps se redresse

3.1.4 La Bicyclette

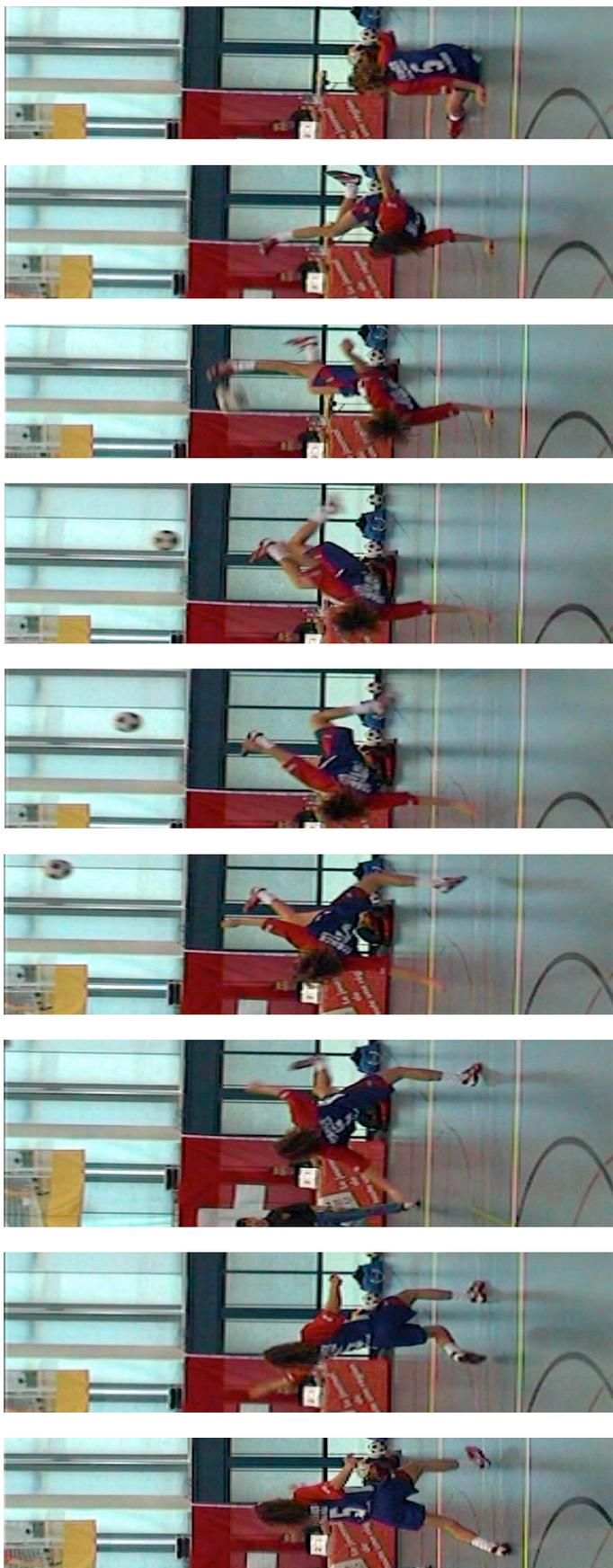


Fig. 11 : Joueur de l'équipe nationale française

Ce geste est aussi bien utilisé au football qu'au footballtennis. Il est très spectaculaire et souvent efficace.

Cependant, peu de joueurs le maîtrisent et le pratiquent en championnat national et international.

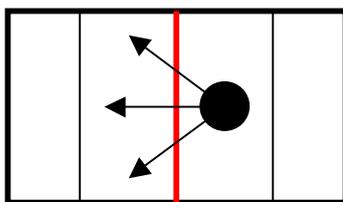
Est-ce dû à la peur de se retrouver en l'air sans appui et de la chute qui s'en suit ou au manque d'entraînement spécifique ?

Je pense que les deux raisons s'imbriquent. En entraînant ce geste progressivement, en toute sécurité, et en apprenant à minimiser l'impact de la chute, comme au judo, la bicyclette deviendrait un geste abordable à tous et enrichirait alors le répertoire technique individuel. Le joueur pourrait ainsi varier son jeu offensif et participer plus amplement à la beauté du spectacle...

L'analyse d'un tel geste semble alors indispensable pour atteindre ces objectifs.

PHASE DE PREPARATION

- 1) Le joueur se trouve dos au filet à environ 1 mètre. L'angle que forment les épaules avec le filet peut varier selon la direction dans laquelle le joueur désire frapper la balle.



Pour une balle droite, plein centre du court, les épaules du joueur sont parallèles au filet. Sinon, pour une balle sortante à mi-court (exemple ci-dessus), les épaules forment un angle aigu. Libre choix au joueur de décider selon la position du joueur adverse.

Le poids du corps est sur le pied gauche, tandis que le pied droit s'avance en direction de la balle. Le joueur s'apprête alors à transmettre le poids du corps sur celui-ci.

- 2) Le haut du corps commence à s'incliner en arrière et la jambe gauche, fléchie à 90 °, décolle du sol.
- 3) L'inclinaison augmente encore. Ouverture des bras pour maintenir l'équilibre. Antépulsion de la jambe gauche dans le plan sagittal pour donner un élan vertical et permettre au corps de quitter le sol et toucher le ballon le plus haut possible !
La jambe gauche poursuit son élévation, le corps son inclinaison en arrière et la jambe droite s'apprête à quitter le sol par une flexion plantaire. La pointe des pieds est le seul point d'appui à ce moment précis.
- 4) La jambe gauche a atteint son point culminant, la jambe droite décolle et s'apprête à la rejoindre pour frapper le ballon le plus haut possible. Le joueur n'a plus d'appui. Il le recherche à présent avec la main gauche. Le haut du corps réagit et s'incline toujours plus en arrière pour s'étendre bientôt à l'horizontal.

- 5) La main cherche toujours le sol pour faire appui au moment de l'impact. Le corps est parallèle au sol et perpendiculaire au filet.
- 6) Les bouts des doigts touchent le sol. L'impact est imminent. Le haut du corps est cette fois-ci incliné en direction du sol, en position C +. La jambe de frappe, fléchie à 90°, s'élève de plus en plus, atteignant bientôt la verticale. La jambe gauche, quant à elle, fait le chemin inverse. Elle s'abaisse peu à peu, créant un effet de ciseaux avec l'autre jambe.

PHASE D'IMPACT

- 7) Tout l'appui du corps se fait sur l'articulation du coude et du poignet de la main gauche. Toute l'énergie emmagasinée lors de la rotation du corps entier peut être maintenant transmise au ballon. La jambe de frappe s'est totalement étendue et peut frapper ainsi la balle à l'aide du coup de pied.
La balle est généralement puissante et sa trajectoire plus courte qu'une frappe habituelle. Ce qui rend l'attaque efficace et difficile à défendre car le rebond est important et près du filet. Souvent la balle part directement dans les décors ...Décoiffant la défense adverse !

PHASE D'ACCOMPAGNEMENT

- 8-9) La balle est partie, il s'agit à présent d'amortir la chute le plus efficacement possible pour minimiser les chocs dans les articulations et le bas du dos. Le joueur abaisse rapidement la jambe de frappe au sol en la fléchissant à nouveau et s'appuie sur celle-ci, ainsi que sur le bras gauche pour diminuer l'impact avec le sol. La jambe gauche est tendue vers l'avant et atteint le sol simultanément aux fessiers gauches.
Le joueur évite ainsi de retomber sur le dos en pivotant sur son épaule gauche et ramenant dynamiquement les jambes en avant. Ainsi, le haut du corps revient à la verticale et le joueur peut amortir la chute avec la jambe de frappe complètement fléchie à 180° et les fessiers de la jambe d'élan (j. gauche). De cette manière, le joueur peut reproduire ce geste plusieurs fois par matchs sans trop surcharger ses articulations.

3.1.5 La passe

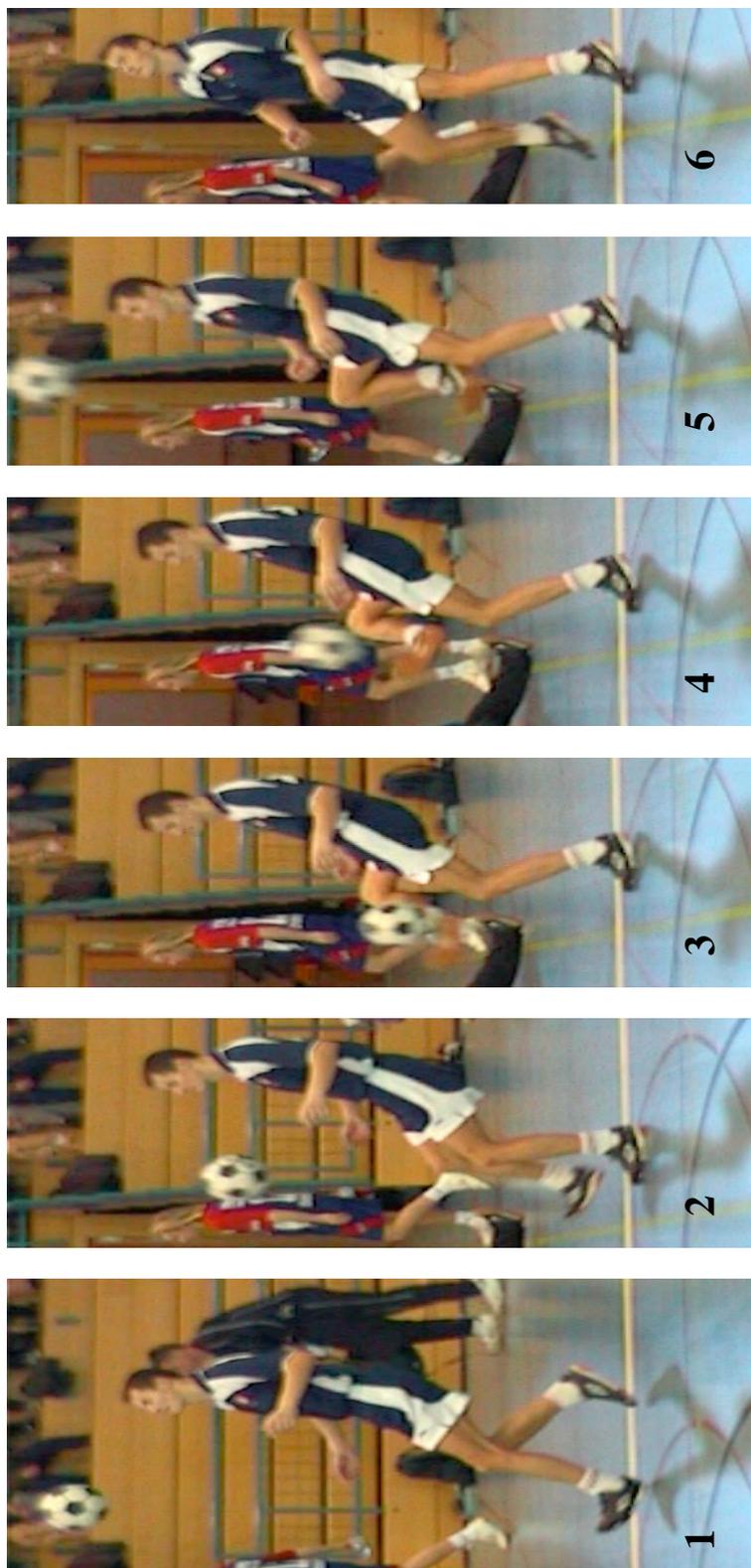


Fig. 12 : Patrick Perun (équipe nationale slovaque)

En footballtennis, la passe est le geste technique le moins spectaculaire mais le plus important ! Car la qualité de la passe conditionne énormément l'efficacité de l'attaque. La trajectoire de la dernière passe doit être adaptée à la position de l'attaquant et à celle du contre adverse¹⁰. La meilleure trajectoire est haute, bombée, et à une variante près (frappe de l'autre côté du filet par exemple), pas trop près du filet pour éviter que celle-ci ne soit interceptée par le contre adverse.

Le passeur possède donc un rôle primordial. Il est souvent l'homme clé d'une rencontre. Mais malheureusement, il travaille la plupart du temps dans l'ombre car le geste est moins impressionnant que tout autre geste offensif.

PHASE DE PREPARATION

La phase de préparation implique une bonne appréciation de la trajectoire de la première passe. Pour assurer la passe, celle-ci se fait souvent après le deuxième rebond autorisé, ce qui permet un temps de réaction plus grand, donc plus de temps pour analyser la situation et préparer un geste relatif à la forme offensive.

Le passeur doit alors se mouvoir rapidement après appréciation de la première passe, visualiser la position de l'attaquant, du contre adverse et s'orienter en direction du frappeur.

- 1) Le passeur s'est déplacé en zone de passe. Il s'oriente, le regard constamment sur le ballon.
- 2) Le joueur est à la bonne distance du ballon, il peut à présent prendre appui et se stabiliser. Il entame alors la phase d'élévation de la jambe qui effectuera la passe. Le ballon redescend, le passeur s'apprête à le négocier.

PHASE D'IMPACT

- 3-4) Le genou s'élève d'abord dans un plan sagittal et s'éloigne de plus en plus du corps pour que les segments cuisse-jambe se trouvent simultanément dans un plan horizontal. Le pied, quand à lui, évolue dans un mouvement très vertical, ce qui implique une position continuellement proche de la jambe d'appui jusqu'à l'impact avec la balle. Le contact avec la balle se fait de l'intérieur du pied (vers le talon). En aucun cas, la passe ne s'effectue du coup de pied. Ce geste se caractérise par la position dite de la cuillère. Au moment de l'impact, les segments cuisse – jambe – pied doivent se trouver dans le meilleur alignement possible. La qualité de la passe en dépend fortement. La moindre inclinaison d'un segment modifie la trajectoire de la balle! Une passe verticale demande alors une grande souplesse dans les articulations du genou et de la hanche



¹⁰ Se référer au point 3.2.5 le contre

PHASE D'ACCOMPAGNEMENT

- 5) La passe effectué, le joueur rabaisse la jambe et se replace aussitôt pour une éventuelle défense...

3.1.6 Le service

En footballtennis, le service n'est pas l'un des atouts principaux du joueur pour marquer le point, au contraire du tennis ou du volley-ball. Il s'avère que la prise de risque pour gagner un point par le service est trop importante.

Malgré tout, le but du service est de mettre en difficulté l'adversaire sur la première balle, et ainsi perturber la préparation adéquate à une attaque efficace.

Le serveur doit avant tout faire preuve d'une bonne observation des faiblesses ou de la tactique offensive adverse.

Ses intentions tactiques sont dès lors réfléchies et ont un objectif précis comme :

- servir sur le plus faible joueur ou sur le mauvais pied d'un joueur.
- servir en premier sur le moins bon attaquant. Car si les trois touches sont respectées, c'est lui qui frappera en dernier. Et son attaque sera alors moins efficace
- servir le plus possible sur les côtés du terrain pour désaxer la préparation offensive adverse
- servir en variant la forme et la trajectoire.

Tout cela exige quand même une bonne préparation technique et tactique individuelle.

a) Service par le bas

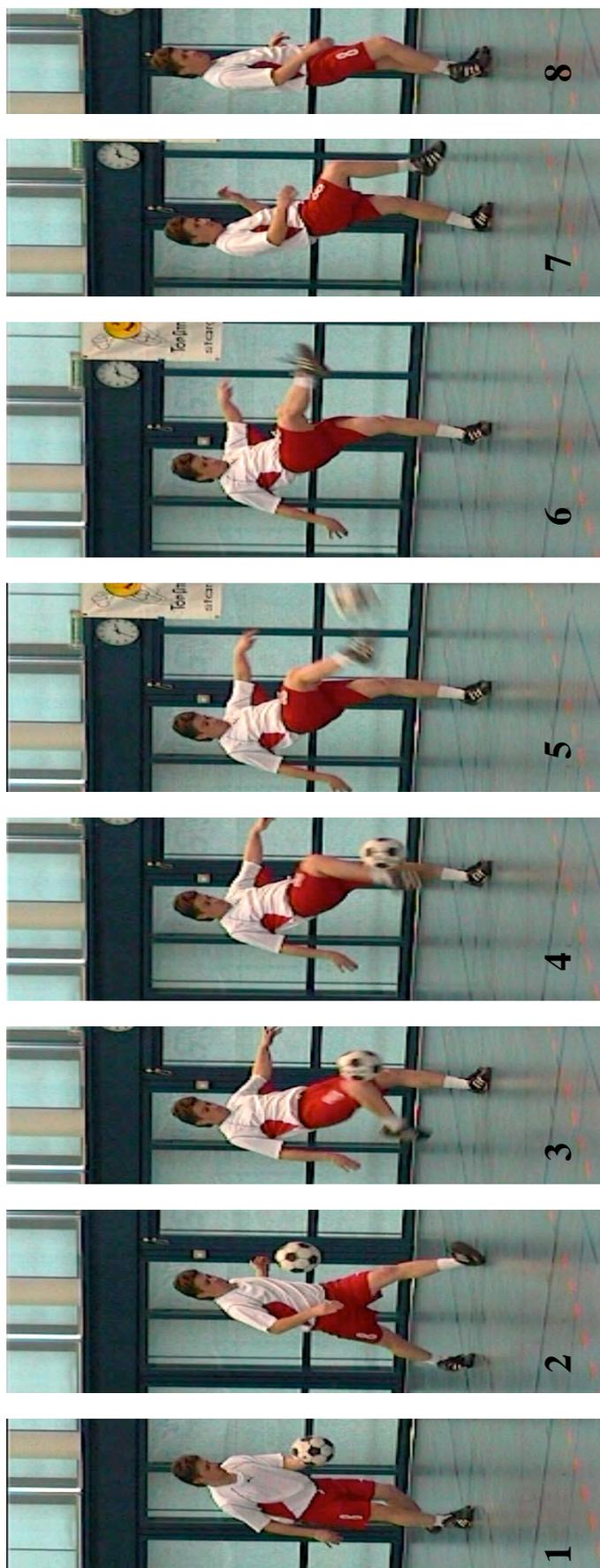
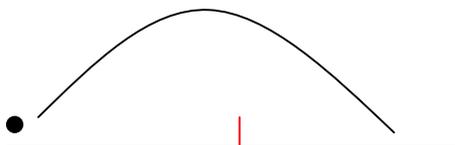


Fig. 13 : Christian Villomet (équipe nationale suisse)

Le joueur se place derrière la ligne de fond à 10 cm jusqu'à 3,5 mètres de distance selon la forme du service.

En effet, avec ce type de service, la trajectoire de la balle peut varier selon les intentions tactiques du serveur. Celui-ci peut donner un effet varié au ballon pour qu'il suive différentes trajectoires.

La trajectoire est parabolique. Mais sa forme varie selon la force et l'effet de lift donné à la balle. Exemples :



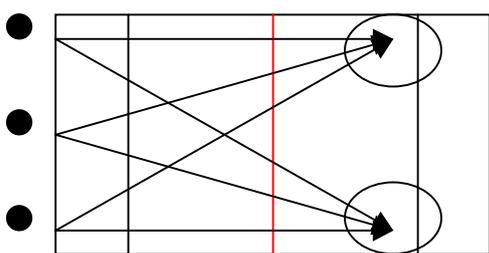
1) Service haut, lent, sans effet de lift.



2) Service à mi-hauteur, un peu plus rapide, également sans effet particulier.



3) Service bas, puissant, lifté



La position du serveur peut également varier en fond de court et les cibles visées sont souvent les coins externes du rectangle de service.

De cette façon, la balle est sortante ou longue, parallèle aux lignes externes du terrain, désaxant et éloignant le défenseur de la zone d'attaque. La première passe en est peut être perturbée, ce qui est capitale en double et en triple.

PHASE DE PREPARATION

- 1) Le joueur fait face au filet, épaules parallèles et pieds perpendiculaires. Prise du ballon à une ou deux mains. Il s'apprête à avancer la jambe d'appui.
- 2) Ecartement des jambes dans l'axe sagittal. Le joueur a lâché le ballon simultanément. La position est stable et équilibrée sur les deux pieds.
- 3) Transport du poids du corps sur la jambe d'appui. Elévation et flexion de la jambe de frappe. Le torse change d'inclinaison. Il passe d'en avant en arrière pour permettre une trajectoire montante de la balle. Ce qui permet de surpasser l'obstacle que constitue le filet.

PHASE D'IMPACT

- 4-5) L'inclinaison du torse se prononce encore, conséquence à l'élévation de la jambe de frappe et à l'envie de passer la balle par-dessus le filet.

Flexion plantaire de la jambe d'appui. Extension de la jambe de frappe.

Les bras, quant à eux, assurent l'équilibre. Le bras gauche en avant et le droit en arrière.

Le pied est incliné vers l'avant et rentre en contact avec la balle de manières différentes selon l'intention du joueur : du coup de pied, de la face externe ou interne du pied.

PHASE D'ACCOMPAGNEMENT

- 6) L'accélération de la jambe se poursuit après la frappe du ballon, s'étendant au maximum. Le pied est également en flexion plantaire maximale. Cet accompagnement permet un effet de lift. De cette façon, la balle tourne sur elle-même vers l'avant, dans le sens de sa trajectoire. La balle adopte alors une trajectoire bombée qui la fait passer au-dessus du filet et retomber plus vite dans le court adverse. L'avantage est de frapper plus fort avec plus de sécurité. L'adversaire aura alors moins de temps de réaction et la première passe peut en être perturbée...
- 7-8) Le joueur a accompagné son geste, il ramène les bras en avant simultanément à l'abaissement de la jambe de frappe. Les deux pieds sont au sol, le joueur s'apprête maintenant à défendre.

b) service par le haut

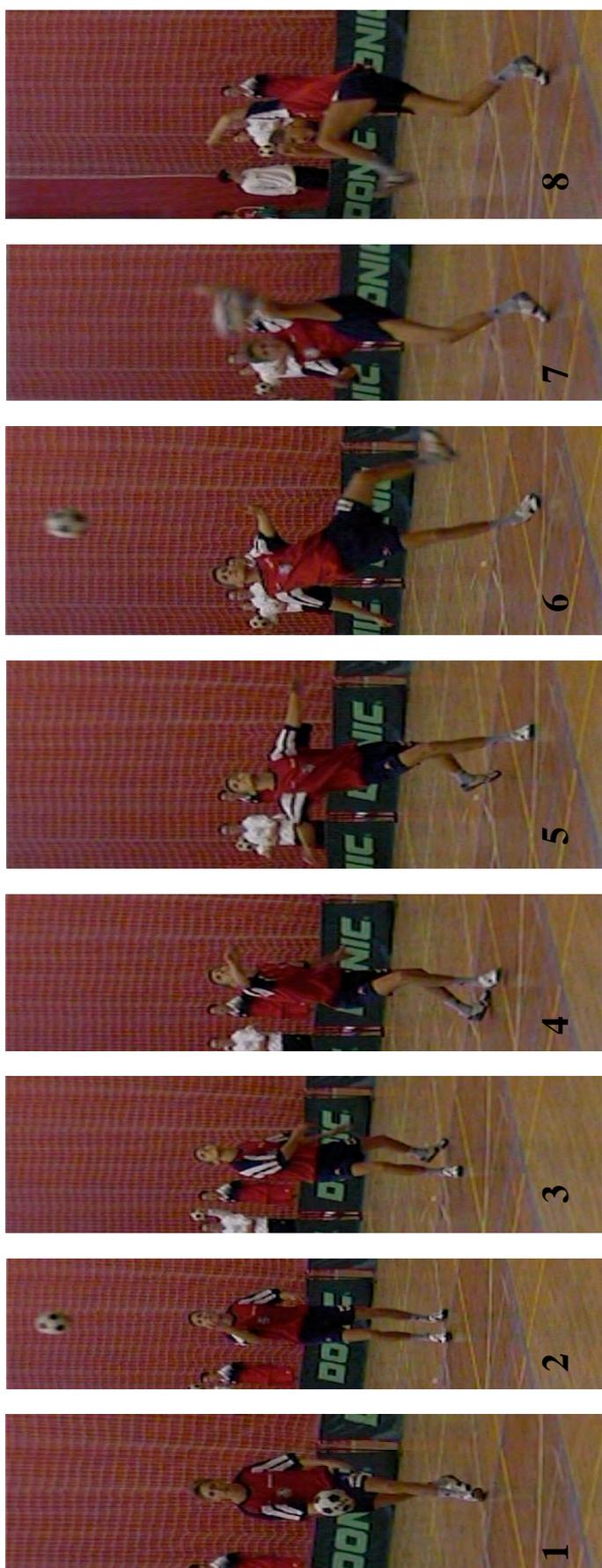
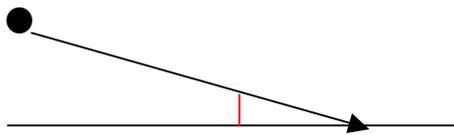


Fig. 14 : Pietr Buberniak (équipe nationale Tchèque, champion du monde 2002 en simple)



Ce service est plus particulièrement utilisé en simple. Il s'apparente au geste de frappe. Comme au tennis, le point d'impact doit être le plus haut possible pour que la balle ait une

trajectoire descendante, dans le carré de service.

Ce service est plus puissant et peut plus facilement mettre en difficulté l'adversaire. Mais comme pour la frappe, il requiert une certaine souplesse permettant au joueur de frapper la balle le plus haut possible !

PHASE DE PREPARATION

Cette phase peut varier selon le lancer de la balle. Généralement, la balle est frappée directement après le lancer, lorsque la balle est en phase descendante. Certains joueurs la frappent quand la balle remonte après un rebond au sol. Or, pour cette variante, la préparation est plus longue, car un facteur supplémentaire apparaît : le rebond. Une balle qui rebondit trop prêt ou trop loin du joueur peut perturber la préparation et mettre en péril l'efficacité du service.

Cependant, si le joueur perçoit une erreur dans son lancer, il peut stopper son enchaînement et relancer la balle (s'il n'est par rentré en contact avec la balle bien évidemment). Il est donc capital de ne pas négliger l'importance du lancer. Il serait préférable de ne jamais frapper une balle mal lancée, la qualité du service en serait affectée.

En l'occurrence, le geste séquencé ci-dessus est un service par le haut sans rebond.

- 1) Le joueur prend au préalable ses repères et se représente mentalement la cible selon la position du joueur adverse et ses faiblesses. Il se positionne et se place alors en fonction de ses intentions. Dans le cas présent, le joueur fait face au filet, les épaules parallèles et les pieds perpendiculaires à celui-ci. Le lancer est engagé d'une main (ou des deux, selon l'habitude du joueur).
- 2) Le ballon est lancé, contact visuel permanent avec le ballon, le joueur a avancé d'un pas et a pivoté d'un quart de tour pour préparer ainsi la rotation de tout le corps pour la frappe. Le bras gauche est dirigé vers l'arrière afin d'armer la rotation du haut du corps

Afin de ne pas me répéter, il ne me semble pas indispensable de décrire la suite de l'enchaînement gestuel, car il est commun à celui de la frappe.

3.2 Gestes techniques défensifs

L'objectif défensif est d'empêcher le double rebond consécutif de la balle dans son camp. Dans chaque catégorie de jeu (simple, double, triple), la défense requiert une bonne tactique (collective ou individuelle) dont je parlerai au chapitre 4 et d'une excellente technique individuelle.

En effet, pour défendre efficacement, le joueur doit maîtriser techniquement un certain répertoire de gestes défensifs adaptés à l'attaque amorcée. Au joueur concerné, de choisir le geste approprié à sa position, à son temps de réaction et bien évidemment à la construction de l'attaque qui s'en suit. Car il ne faut pas oublier qu'en footballtennis, défendre, c'est aussi préparer simultanément l'attaque !

Comme la défense se résume à un seul geste à demi offensif, il est impératif, pour l'efficacité de l'attaque, que celui-ci soit automatisé et reproduit avec précision et régularité. L'analyse des divers enchaînements gestuels semble alors indispensable à un apprentissage performant.

3.2.1 La poitrine

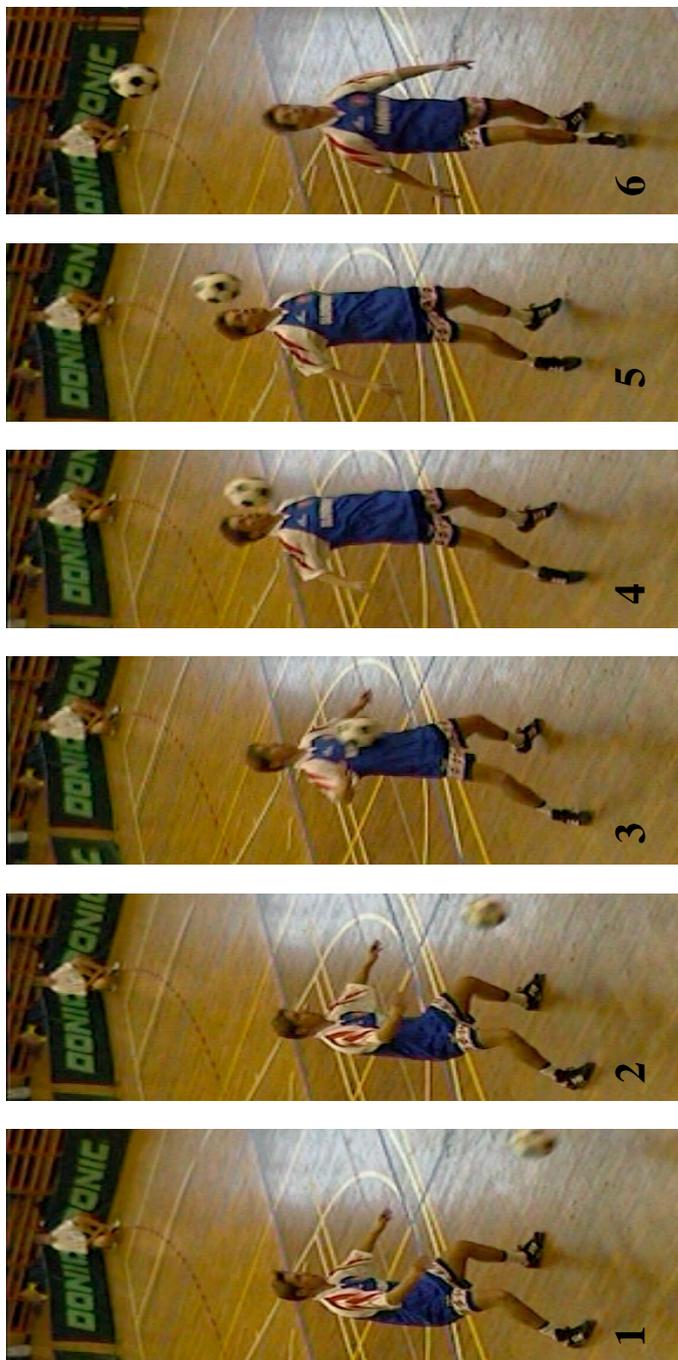


Fig. 15 : Zigala (équipe nationale slovaque)

Comparables aux autres gestes techniques défensifs, la poitrine permet de défendre et préparer simultanément la phase offensive. L'objectif est de monter la balle haut verticalement et horizontalement. Le corps doit alors donner une double impulsion, d'arrière en avant et de bas en haut.

Selon la catégorie de jeu, les forces données à la balle peuvent varier : en simple, pour être dans une position favorable offensive, la poitrine doit permettre de monter la balle le plus haut possible et près du filet. Haut, pour avoir le temps de bien préparer le mouvement offensif et près du filet pour avoir plus d'angle de frappe. Le joueur donne ainsi une impulsion autant verticale qu'horizontale.

En double et triple, pour être dans une position favorable à la dernière passe, la poitrine doit permettre d'amener le ballon dans la zone du passeur (à environ 1 mètre du filet). L'impulsion d'arrière en avant est alors plus prononcée, car la position du défenseur est plus éloignée (terrain plus long, 9m au lieu de 6,40m).

PHASE DE PREPARATION

1-2) L'analyse du rebond est primordiale. Le joueur doit être capable d'anticiper la trajectoire de la balle après le rebond. Une balle trop basse (ventre) ou trop haute (cou) ne permettrait aucune élévation de balle ou montée dans le terrain. Le joueur se place alors au bon moment et à la bonne place. Ce qui demande une acquisition certaine des qualités de coordination motrice, tels que le rythme, l'orientation et la différenciation.

L'endroit d'arrêt choisi, le joueur se stabilise en écartant les jambes, en abaissant le centre de gravité (flexion des genoux). Cet abaissement est également important pour accompagner la balle vers le haut lors de l'impact et donner ainsi la force verticale indispensable à la montée du ballon.

Le deux bras sont avant pour préserver un bon équilibre du corps, rentrer la poitrine et la sortir lors de l'impact

PHASE D'IMPACT

3) C'est à ce moment précis que le joueur transmet une double impulsion à la balle. Une impulsion verticale, par ouverture de la poitrine en avant et vers le haut (les bras sont amenés vers l'arrière) et par une extension des jambes accompagnée d'une flexion plantaire. Le dos se trouve alors légèrement cambré.

Une impulsion horizontale (plus importante en double et en triple), par avancée du torse en direction du filet.

PHASE D'ACCOMPAGNEMENT

4) L'extension des jambes et l'ouverture de la poitrine sont maximales. Les épaules et les bras sont tirés vers l'arrière. La cambrure du dos s'est également amplifiée (voir fig. 16). L'élévation sur la pointe des pieds est maximale. Le joueur ne touche quasiment plus le sol l'espace d'une demi-seconde.

- 5-6) Quand le ballon a été bien accompagné vers le haut et l'avant, le joueur se remet rapidement en place pour, -en simple, préparer la frappe, -en double et triple, se mettre en position d'attaque.



Fig. 16 : Zigala (équipe nationale slovaque)

Marian Zigala, joueur de simple slovaque, est l'un des meilleurs joueurs de simple. Sa technique de levée de balle par la poitrine est aussi impressionnante qu'efficace!

3.2.2 La tête

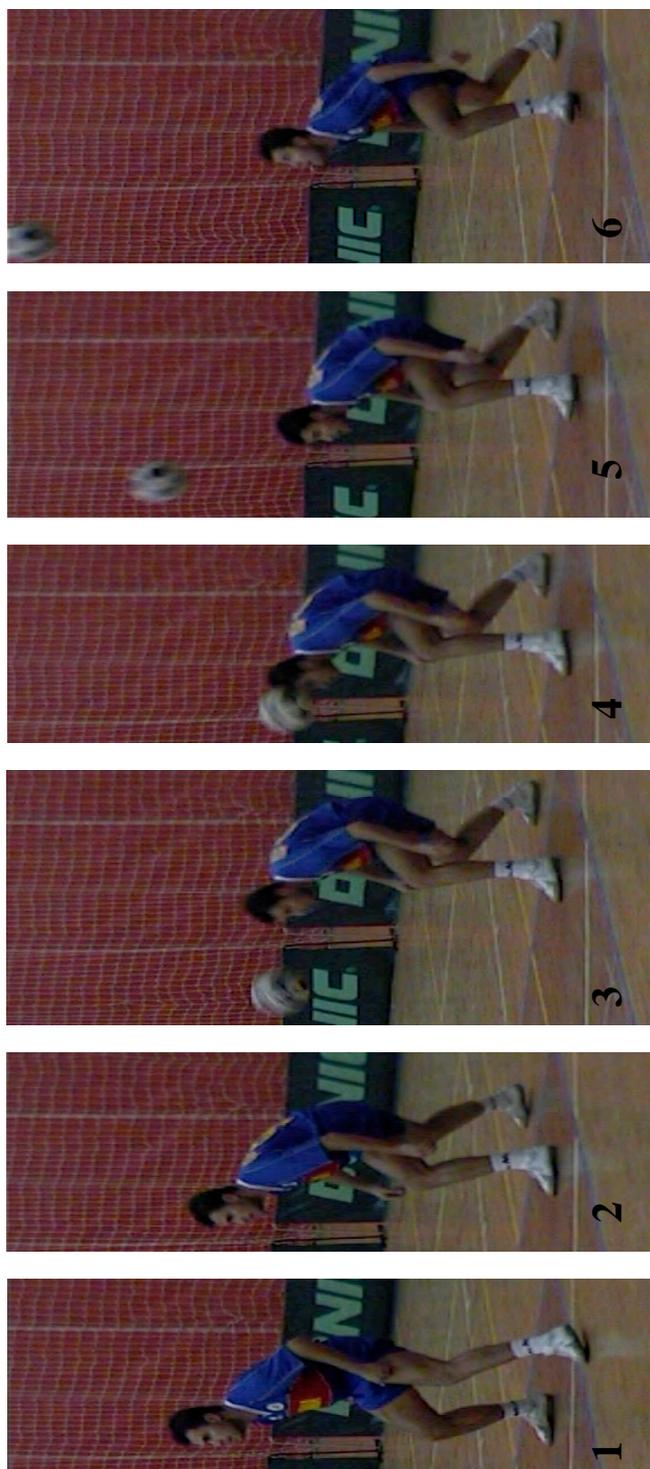


Fig. 17 : Florin Purice, équipe nationale roumaine

Peu de joueurs utilisent cette technique en simple pour monter la balle (mise à part le roumain Purice, fig.17).

Par contre, en double et triple, ce geste est souvent pratiqué pour défendre et amener la balle en zone de passe. Comme pour la poitrine, le plus dur est de se positionner correctement par rapport au premier rebond et ensuite de donner une force adéquate au ballon pour qu'il rebondisse précisément dans la zone de passe.

Il ne faut pas oublier que ce geste peut également être pratiqué lors de la dernière passe avant l'attaque !

PHASE DE PREPARATION

- 1) Après avoir déterminé la trajectoire du ballon, le joueur se place correctement par rapport au rebond. Sa position est stable, écartement naturel des jambes, légère flexion des genoux et du haut du corps.
- 2) Le haut du corps reste parallèle au filet, tandis que les jambes changent de plan. Dès que l'estimation de sa position lui semble correcte et qu'il pense pouvoir faire sa tête dans les meilleures conditions, il fait un pas en arrière dans le plan sagittal et abaisse encore plus le centre de gravité. Ainsi, il se trouve en équilibre et peut se concentrer sur la suite de l'enchaînement.
- 3) Les jambes quasiment fléchies à angle droit, le haut du corps se plie toujours plus pour présenter le front au ballon. Il tente alors de toucher celui-ci le plus bas possible pour la monter plus facilement à l'aide d'une extension de tout le corps. Comme pour la poitrine, l'objectif, à ce moment, est double. Le joueur désire monter la balle en l'air et haut dans le terrain.

PHASE D'IMPACT

- 4) Lors de l'impact, tout le corps est dirigé dans la direction de la cible visée. A ce moment précis, le joueur doit donner la force exacte au ballon, pour qu'il atteigne la zone voulue. La force est donnée d'arrière en avant et de bas en haut par extension de tout le corps.

PHASE D'ACCOMPAGNEMENT

- 5-6) Le joueur accompagne le ballon par extension de tout le corps et par poussée en avant. Le ballon est parti dans la zone du passeur. La défense et la première passe réussie, le joueur se relève, se dirige en zone d'attaque et se présente au passeur pour une éventuelle offensive.

Variante : si la tête est pratiquée en dernière passe (donc en zone de passe), le joueur se positionne sous la balle et la force donnée est principalement verticale.

3.2.3 La volée

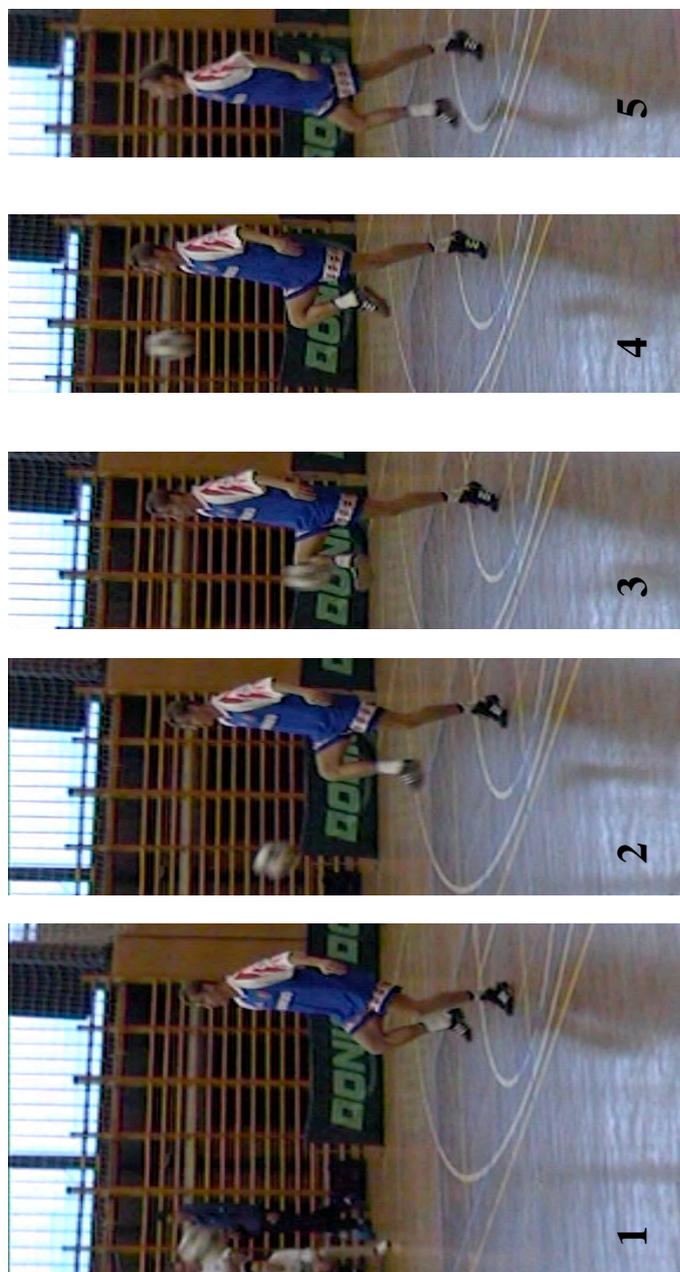


Fig. 18 : Zigala (équipe nationale slovaque)

Ce geste ne peut être pratiqué qu'au milieu d'un échange, étant donné l'obligation de laisser tomber le ballon au sol lors du service adverse.

Le joueur choisit souvent cette solution défensive quand le ballon se dirige rapidement et directement sur lui.

S'il décide de défendre en volée, l'attaque se fait alors souvent après le deuxième rebond quand la balle remonte et non quand elle redescend suite à la dernière passe.

Cet enchaînement gestuel ressemble énormément à la passe, à la seule différence que celui-ci est engagé sans rebond antérieur.

Je demande alors au lecteur de se référer au point 2.1.5 et d'apprécier tout de même le découpage séquentiel de la figure 18.

3.2.4 La demi-volée

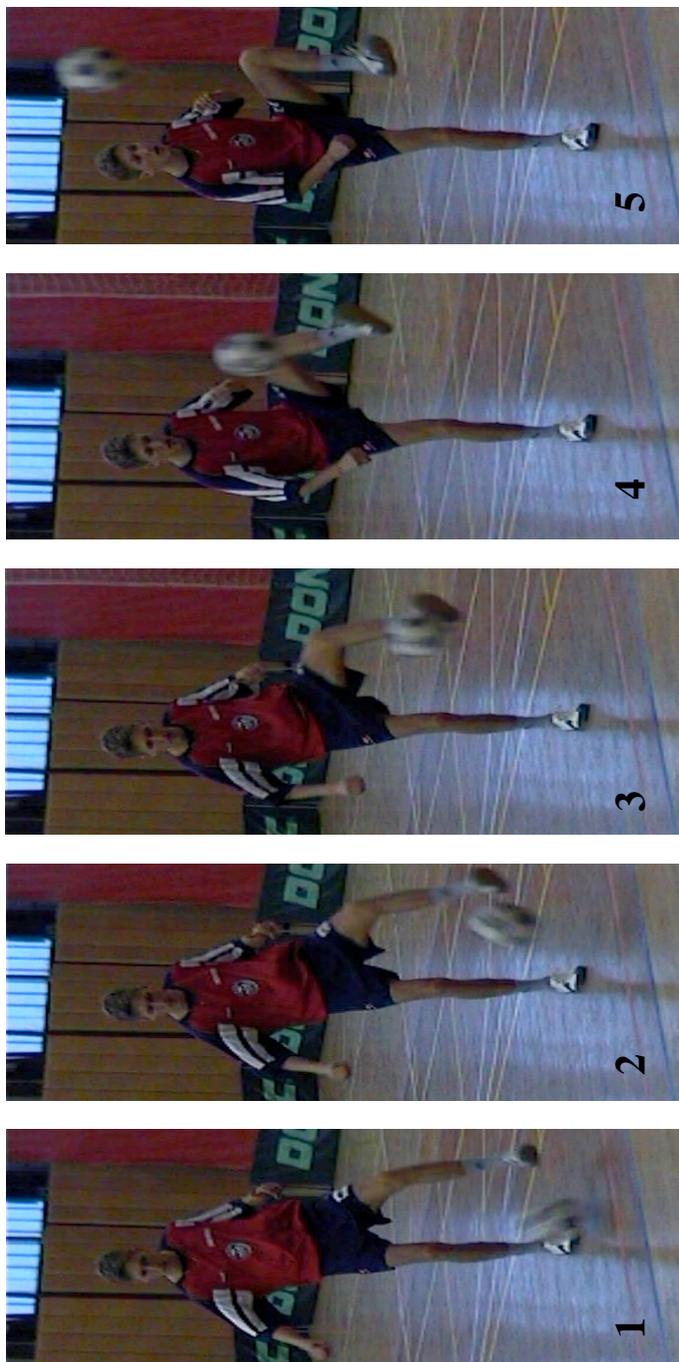


Fig.19 : Pietr Bubniak (équipe nationale Tchèque)

Ce geste défensif est particulièrement pratiqué en **simple** pour lever la balle suite au rebond du service adverse ou d'une attaque inefficace. Il permet de bien monter la balle en l'air et dans le terrain.

Cependant, la réussite de cet enchaînement gestuel est difficile. Il requiert une excellente coordination motrice où l'aspect rythmique est très important.

Directement après le rebond, le pied doit rentrer en contact avec celui-ci, dans le but de l'amener le plus haut possible et près du filet pour que le dernier geste offensif soit bien préparé et puisse être efficace grâce à l'ouverture sur le terrain adverse.

En double et triple, les joueurs recourent plus facilement à la poitrine et à la tête pour monter la balle en zone de passe. Des gestes plus faciles qui procurent certainement plus de sécurité et de régularité.

Malgré tout, il est possible que dans certaines situations, la demi-volée soit le geste le plus approprié. C'est souvent le cas, lorsque la trajectoire est trop basse ou que le défenseur est en difficulté, en manque de temps pour bien se positionner derrière la balle et se préparer pour la tête ou la poitrine.

Dans ce cas précis, il est plus important d'amener la balle en zone de passe que de la monter le plus haut possible. Un rebond normal à 50cm est amplement suffisant à la réussite de la dernière passe.

Contrairement à l'exemple séquencé ci-dessus, le geste d'accompagnement vers le haut est alors moins expressif. En double et en triple, il importe plus d'accompagner le ballon vers l'avant en direction de la zone du passeur !

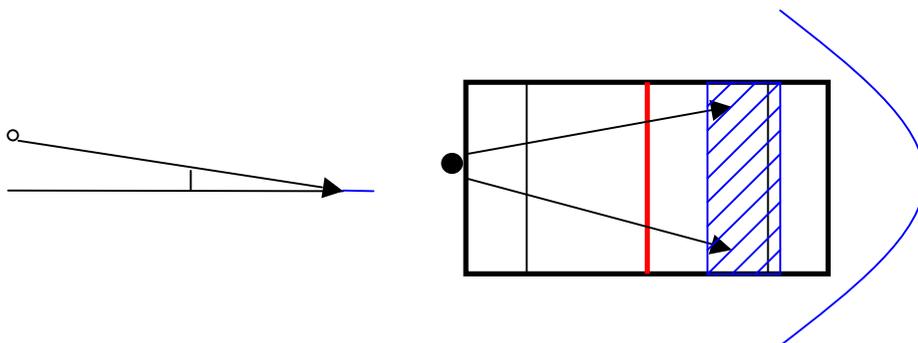
PHASE DE PREPARATION

- 1) Après avoir déterminé la trajectoire du ballon, le joueur se dirige rapidement vers celui-ci pour le maîtriser directement après le rebond. Le joueur a pivoté d'un quart de tour. Les épaules sont perpendiculaires au filet et les pieds parallèles. Le corps est droit. La jambe d'appui est bien positionnée et ancrée au sol tout au long de l'enchaînement gestuel. La jambe qui accompagne le ballon fléchit légèrement et se positionne précisément derrière la balle à quelques centimètres de la projection du rebond. Le pied qui rentre en contact avec la balle s'ouvre pour offrir entièrement sa face interne.
- 2) Le haut du corps s'incline légèrement vers l'arrière pour faciliter le lever de jambe et amener le ballon dans la direction désirée. La jambe poursuit son élévation et sa flexion.

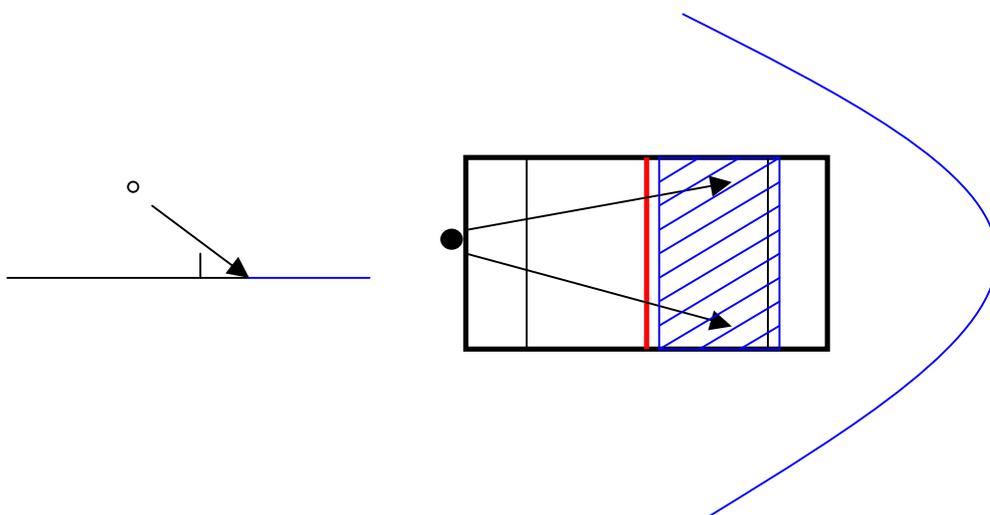
PHASE D'IMPACT

- 3) La face interne du pied rentre en contact avec la balle. La force transmise est alors verticale et horizontale. Car pour une attaque efficace, la balle doit être haute en l'air et dans le terrain. Une balle qui ne prend pas de la hauteur perturbe la préparation de la frappe. Le joueur est alors amené à la renvoyer simplement l'autre côté, permettant ainsi une attaque adverse. Une balle qui reste au fond du court et qui n'a pas pu être amené vers l'avant restreint sensiblement l'angle offensif et facilite en conséquence la défense adverse.

Exemple de trajectoire d'une balle basse et laissée au fond du court. Les possibilités offensives sont restreintes, facilitant la défense adverse.



Exemple de trajectoire d'une balle haute et avancée dans le terrain. Les possibilités offensives sont augmentées, compliquant la défense adverse.



PHASE D'ACCOMPAGNEMENT

- 4) La jambe, toujours parallèle au filet, n'est plus en contact avec la balle et poursuit son élévation vers le haut et vers l'avant. La flexion de celle-ci avoisine les 90 °.
Après avoir guidé la balle, le joueur rabaisse la jambe, avance dans le terrain et suit la trajectoire de la balle, ne la quittant pas des yeux. S'il se trouve dans des conditions optimales, il prépare alors le prochain enchaînement gestuel offensif

Une mauvaise demi-volée est synonyme de mauvaise attaque ! En simple, il est impératif d'entraîner ce geste avec une marge d'erreur la plus minime. Cela requiert un entraînement varié et intense adapté à toutes sortes de trajectoires (paraboliques, droites, etc....) et puissances de balle. Ainsi, le répertoire d'expériences sera enrichi et le joueur pourra s'adapter à toutes trajectoires et préparer efficacement l'offensive.

3.2.5 Le contre



Fig. 20 : contre tchèque

Comme au volley-ball, le contre constitue la première action défensive pour stopper une attaque. C'est une action essentielle contre les frappes puissantes.

Le contre est effectué lorsque l'attaque adverse se situe près du filet (de 0 à 1m). En triple, celui-ci est quasiment constant.

En double, les joueurs décident rapidement de la nécessité d'un contre défensif selon la position de l'attaquant et son intention offensive. Le contreur se pose alors la question suivante : est-ce que l'attaquant projette d'engager une frappe puissante ou plutôt un amorti sortant ? Il doit alors rapidement apprécier le jeu adverse et réagir en fonction.

En simple, il est plutôt rare que le joueur défende en utilisant le contre. Il est cependant possible de contrer l'adversaire si sa première touche est trop proche du filet. Dans ce cas, le joueur de simple doit réagir et monter rapidement au filet pour engager le contre !

La réalisation parfaite d'un contre exige des qualités cognitives et de conditions physiques particulières (anticipation, lecture de jeu, souplesse).

Un bon contreur doit savoir :

- apprécier les trajectoires de ballon frappé (hauteur, vitesse, distance)
- observer et s'adapter rapidement
- apprécier la tactique, les déplacements des joueurs adverses
- se positionner correctement au dernier moment
- monter la jambe et l'introduire dans le terrain adverse sans toucher le filet
- présenter la semelle et diriger le ballon vers le sol dans les limites du terrain adverse
- Souvent les grands contreurs font le grand écart transversal ou latéral...

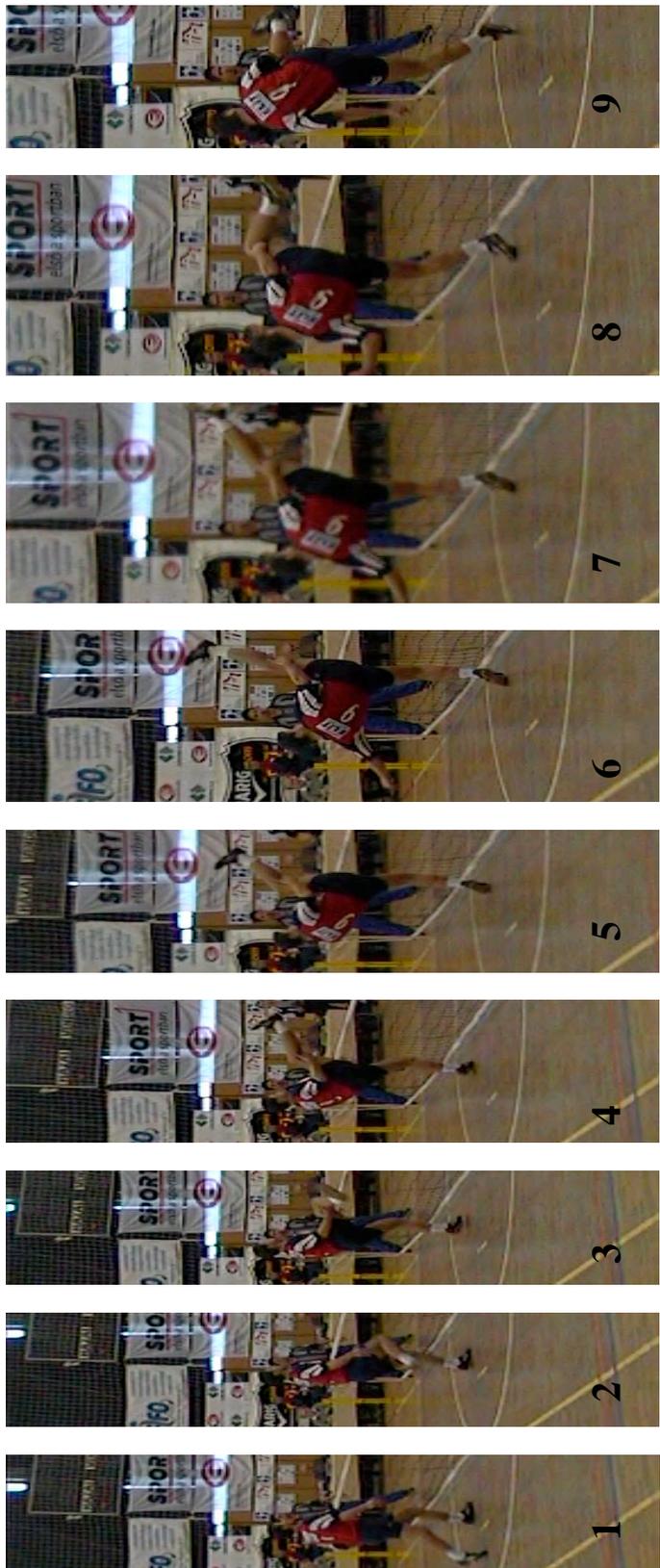


Fig 21 : Tirpak (équipe nationale Tchèque)

PHASE DE PREPARATION

- 1) Le contreur est à 50 cm du filet, il observe la préparation offensive adverse : la position, les déplacements des joueurs, la trajectoire de la balle. Le contreur choisit ensuite la meilleure position, en face de l'attaque et décide d'engager son geste défensif.
- 2) Il commence à monter la jambe de contre en la fléchissant à 90° afin d'éviter de toucher le filet. Le regard est constamment sur le ballon. Il doit à tout prix rentrer en contact avec celui-ci et mettre en péril l'attaque adverse !
- 3) La jambe, toujours fléchie à angle droit, se trouve à la même hauteur que le filet. Attention de ne pas le toucher avec le pied ou le genoux ! Le haut du corps commence à s'incliner vers l'arrière en réaction à la montée de jambe. Le bras du côté de la jambe de contre vient soutenir la montée progressive de celle-ci en tirant la partie inférieure de la cuisse contre le haut du corps.
- 4-5) Le haut du corps s'incline toujours plus. La jambe a passé le filet, elle peut maintenant se déplier vers l'avant, l'autre côté du filet. Début de flexion plantaire du pied d'appui. Le joueur se met sur la pointe du pied pour gagner encore en hauteur.



Fig. 22 : abaissement de la jambe de contre

6) L'extension est maximale. Le pied atteint le point culminant. Il ne reste plus qu'à présenter la semelle au ballon pour diriger celui-ci vers le bas et dans le camp adverse.

Car il ne suffit pas de toucher le ballon, mais également de le diriger précisément dans les limites du terrain pour ne pas perdre le point.

Le bras gauche s'étend vers l'arrière pour préserver l'équilibre du corps, mis en péril par une position extraordinaire (où le haut

du corps est quasiment parallèle au sol), un point d'appui minimal et une ouverture latérale maximale des jambes.

La dernière préparation avant le point d'impact est primordiale. Le joueur doit abaisser la jambe (segment tibia-péroné) et présenter impérativement la semelle. De cette façon, le ballon, suite à l'impact, sera dirigé vers le sol et non en l'air dans une direction aléatoire, diminuant la précision et la qualité d'un contre.

PHASE D'IMPACT

- 7) Si la préparation du geste est correcte et coïncide avec une observation parfaite de la trajectoire de la balle après la frappe, la

balle rentre en contact avec le dessous du pied du contreur. L'attaque est contrée.

Cependant, le contreur a bien anticipé, mais son travail n'est pas fini ! Il doit à présent pousser la balle au sol avec une flexion de la jambe. Ainsi, comme cité ci-dessus, la balle est rabattue vers le sol près du filet et dans les limites du terrain. Le rebond est alors puissant et la balle part dans les décors, difficilement maîtrisable !

PHASE D'ACCOMPAGNEMENT

8-9) La balle contrée, il s'agit maintenant de revenir dans son camp sans toucher le filet. Simultanément à la flexion de la jambe de contre, le corps pivote d'un quart de tour sur la jambe d'appui et rabaisse totalement la jambe lorsque celle-ci se trouve à nouveau hors d'atteinte du filet.

Le joueur peut enfin apprécier l'efficacité de son geste ou au contraire le répéter si l'adversaire est parvenu à récupérer la balle et à reconstruire une attaque.

Attention ! Si le joueur touche l'adversaire avec le pied, lors du contre, le point est perdu pour l'équipe qui défend.

4. Analyse des comportements tactiques

Définitions :

« On entend par tactique, le comportement rationnel, réglé sur la propre capacité de performance du sportif et sur celle de l'adversaire, ainsi que sur les conditions extérieures, dans une rencontre sportive individuelle ou en équipe. », Zech, 1971.

« La tactique signifie la totalité des actions individuelles et collectives des joueurs d'une équipe, organisées et coordonnées rationnellement, dans les limites du règlement et de la sportivité, pour obtenir un succès, compte tenu d'une part des qualités et particularités des joueurs d'une équipe et d'autre part des lacunes des adversaires. », Theodorescu/Pedrescu

Les habiletés techniques analysées aux chapitres précédents doivent dans un premier temps être assimilées au cours d'un apprentissage progressif, adapté au niveau et à l'âge des pratiquants.

Dans une seconde phase, l'apprentissage doit se poursuivre à l'aide d'exercices plus complexes, conçus de telle sorte que le joueur puisse les réaliser dans des conditions les plus proches du jeu.

On parle alors de tactique sportive, indispensable à un comportement optimal en compétition. De bonnes qualités techniques ne suffisent pas à augmenter les performances du joueur. Il est impératif que celui-ci développe certaines capacités cognitives et psychophysiques indissociablement liées aux précédentes s'il veut atteindre un comportement optimal en compétition !

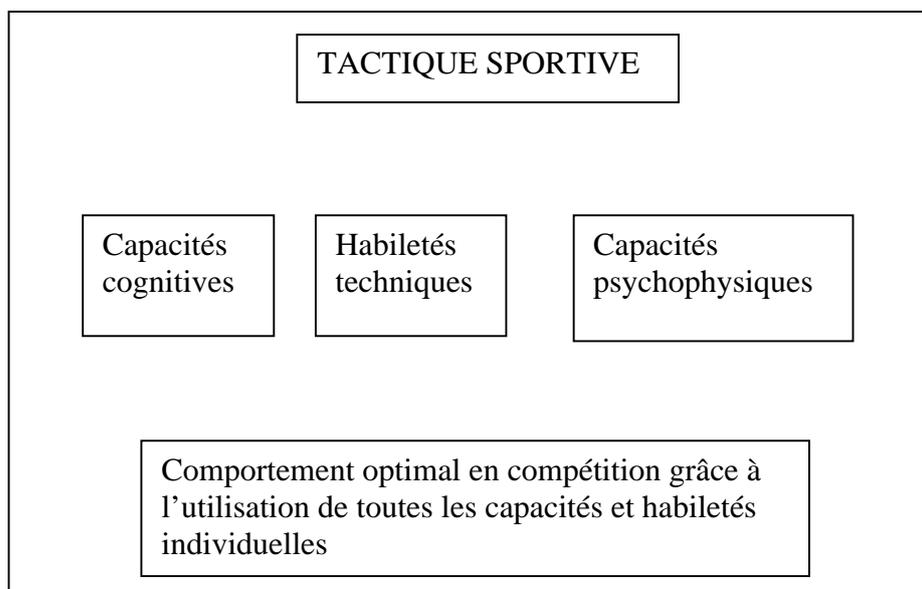


Fig. 22 : la tactique sportive

L'analyse des différents comportements tactiques existant en footballtennis devient alors indispensable pour optimiser l'entraînement et s'approcher de la réalité de la compétition.

Les trois catégories de jeu présentent des aspects tactiques variés.

En simple, les tactiques offensives et défensives sont exclusivement individuelles. Le joueur s'adapte à ses qualités et défauts, ainsi que ceux de l'adversaire. Il doit savoir les observer, les analyser et trouver des solutions pour en tirer profit et gagner.

En double et triple, en plus des tactiques offensives, défensives et individuelles, l'aspect collectif entre en jeu. Les actions défensives et offensives sont désormais communes. Un paramètre supplémentaire à gérer : les coéquipiers !

4.1 LE SIMPLE

4.1.1 Tactiques offensives

a) Le service.

On peut le considérer comme un moyen d'attaque par rapport à sa puissance, sa variété et sa direction. L'objectif du service est d'engager la balle et de mettre le joueur adverse en difficulté, perturbant ainsi sa préparation offensive.

Variation le service, c'est le rendre imprévisible !

Variations tactiques propres au service :

- Observation des faiblesses de l'adversaire : est-il à l'aise des deux pieds ? Si non, servir sur son mauvais pied.
- Alternance la forme du service (par le bas, par le haut)
- Alternance les trajectoires (forte et directe, forte et liftée, à droite, à gauche, sortant)

Attention ! La prise de risque au service doit être minime. Il est rare de gagner beaucoup de points sur le service. Le serveur doit alors préférer la régularité et la précision à toutes formes de service qui font appel systématiquement à la force. Il est à noter qu'en général, plus les services sont puissants, moins ils sont précis. Conséquence, les risques de fautes augmentent.

b) L'attaque – placement offensif

Comme l'attaque se prépare simultanément au geste défensif, il est impératif de réussir la première touche qui sert à monter la balle et à avancer dans le terrain. De cette façon, le joueur peut attaquer la balle le plus haut possible avec des angles d'attaque plus favorables, permettant une variété de coups offensifs.

Si la première touche est bien effectuée, le joueur a le temps de monter dans le terrain et préparer sa frappe en fonction de la position de l'adversaire. Juste après le geste défensif, un coup d'œil rapide est indispensable pour choisir la cible offensive et décider du geste technique correspondant

4.1.2 Tactiques défensives

a) La défense – placement défensif.

Défendre en footballtennis, c'est empêcher le double rebond de la balle. Comme au volley-ball ou au tennis, le joueur de footballtennis n'a pas la possibilité d'intervenir pour empêcher l'adversaire de construire l'attaque. Il faut alors se résigner à intervenir lorsque la phase finale offensive adverse est déclenchée.

En réalité, il n'existe pas de moment proprement dit de « défense ». Dès que le joueur prend contact avec la balle (sauf au contre) il passe déjà à la construction offensive. L'action défensive s'effectue simultanément à la construction de l'attaque adverse. Cela demande une excellente lecture de la tactique de l'adversaire et une bonne anticipation. Sans celle-ci, le joueur ne pourrait que très rarement se déplacer pour sauver une balle frappée. Celle-ci se déplace en effet à une vitesse bien supérieure à celle du plus rapide défenseur.

Donc, pour la réception du service ou la défense d'une frappe ou autres gestes offensifs, il est important que le joueur :

- observe les différents mouvements de l'adversaire et la trajectoire de la balle
- d'anticiper le déplacement en fonction de la direction donnée par le pied du frappeur. Le joueur doit alors connaître le répertoire d'attaque possible et reconnaître les indices qui lui permettent de définir s'il faut défendre une frappe "longline", croisée ou déviée à l'aide de la semelle, ou un amorti sortant...
- maîtrise les gestes défensifs, tels que la tête, la poitrine ou la demi-volée.
- Réceptionne le service le plus haut possible juste derrière la ligne de fond

4.2 LE DOUBLE

4.2.1 Tactiques offensives

Cette fois-ci un nouveau paramètre intervient : le jeu collectif. On ne parle plus seulement de tactique individuelle mais également de tactique collective. La première est alors au service de la deuxième. Les joueurs défendent et attaquent ensemble !

La tactique collective contient ainsi des principes qui dirigent les actions communes à deux ou trois joueurs dans le but d'une part, de récupérer la balle (défense) et de la renvoyer de telle sorte que l'adversaire ne puisse la récupérer (attaque).

En footballtennis, pour la catégorie de jeu du double et du triple, le succès dépend avant tout de la coordination des actions collectives. La compréhension et l'aide mutuelles sont les conditions essentielles à la réussite de l'équipe.

Or, lors de la préparation d'un championnat ou d'une série de compétitions, il serait opportun de former des groupes de deux ou trois homogènes, en

tenant compte de leurs qualités techniques, physiques et psychiques. Ensuite, l'entraînement commun est primordial. C'est précisément l'entraînement régulier en commun qui constitue l'équipe !

De cette façon, la tactique collective en est améliorée, car les joueurs connaissent les qualités individuelles de tout un chacun et peuvent alors s'adapter à celles-ci et les utiliser à bon escient pour optimiser la performance du groupe.

a) Le service.

En double, très peu de points sont marqués lors de l'engagement de la balle. Ce n'est apparemment pas une arme offensive pertinente. Il serait alors inapproprié de prendre des risques pour un tel geste !

Toutefois, le service peut déstabiliser la préparation offensive adverse. Si le serveur respecte certaines variantes :

- servir sur l'adversaire le moins performant offensivement.
- varier et alterner les trajectoires.

b) Tactique individuelle du passeur :

Les gestes techniques offensifs étudiés aux chapitres précédents sont souvent spectaculaires. Mais il ne faut surtout pas oublier que le geste offensif le moins impressionnant, mais le plus important, conditionnant la qualité de l'attaque, c'est LA PASSE !

On différencie la première passe qui doit impérativement être haute dans le terrain (zone de passe), destinée à la préparation de l'attaque, et la seconde passe, destinée à l'exécution de la frappe.

Je parlerai de la première passe lors de la défense, et je m'attarde à présent sur l'importance de la deuxième passe, qui est le moyen ultime pour la préparation du geste offensif final.

Le passeur doit être précis et amener l'attaquant, le dernier maillon de la combinaison offensive, à pouvoir frapper ou amortir dans les meilleures conditions. Une bonne deuxième passe est souvent indispensable à une attaque efficace ! Elle doit à tout prix être au service de la tactique offensive.

Un entraînement régulier, intensif et varié paraît alors indispensable.

Pour que les attaques soient variées, il est important de ne pas préparer des joueurs spécifiques à la passe, à la frappe ou l'amorti, mais plutôt des joueurs complets, capables d'être passeurs et attaquants. Ainsi, la qualité du jeu en sera plus élevée et l'équipe plus apte à s'adapter à toutes sortes de situations.

Le passeur doit pouvoir connaître les intentions de son coéquipier et placer la balle au bon endroit avec une trajectoire adaptée à la forme offensive désirée par l'attaquant.

Par exemple, si le contre est inexistant, il serait opportun de poser la balle derrière le filet pour permettre à l'attaquant d'effectuer une frappe sortante parallèle au filet !

Un bon passeur observe alors le jeu, communique avec son coéquipier, et s'adapte à ses intentions.

c) Tactique individuelle de l'attaquant.

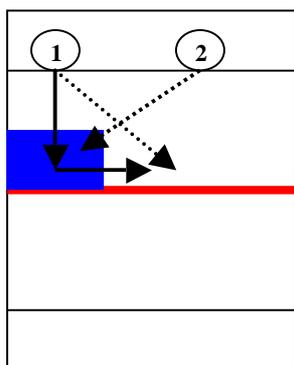
Le rôle de l'attaquant, c'est d'abord observer la position des joueurs adverses et choisir le geste approprié, menant à l'échec la défense adverse. Ensuite, il informe le passeur de son intention, par la voix ou signe quelconque établi à l'entraînement et surtout par son déplacement et sa zone d'attente.

Si un contre adverse est organisé, l'attaquant prend les dispositions nécessaires pour l'éviter, en changeant rapidement d'intentions ou d'angle de frappe. Cela demande évidemment une grande vision de jeu, ainsi qu'une facilité d'adaptation, permettant de choisir la solution optimale.

Tout cela, il ne peut l'acquérir que s'il a bien été préparé par la répétition d'exercices choisis parmi une gamme variée d'actions et de gestes techniques offensifs.

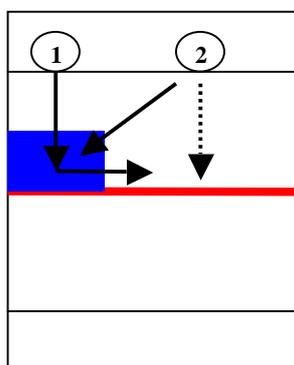
Or, durant toute la période d'apprentissage et de perfectionnement de la technique, l'organisation et la progression des exercices doivent former et habituer le joueur à observer, à penser et à s'adapter rapidement ! La formation tactique fait alors partie intégrante du processus d'entraînement et doit être en relation directe avec les capacités techniques et psychophysiques.

d) Tactique collective offensive – placement offensif

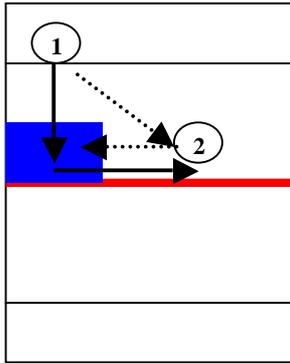


C'est le **joueur 1** qui effectue le geste défensif dans cette situation. Il dirige le ballon devant lui le long de la ligne près du filet, dans la zone de passe (zone bleue), de telle façon que le **joueur 2** devrait être en mesure de frapper.

1 fait ensuite un dédoublement en passant derrière 2, lui offrant ainsi une possibilité de passe.



2 effectue le geste défensif qui doit atteindre la zone de passe. Il monte ensuite au filet pour offrir une solution de passe à 1



2 est en position de contrer. Le contre n'a pas eu lieu et 1 se trouve dans l'obligation de défendre la frappe de l'adversaire. 1 dirige alors la balle en zone de passe et dédouble ensuite derrière le contreur (2), qui devient donc passeur. 1 étant à présent une solution d'attaque.

4.2.2 Tactiques défensives

a) Tactique individuelle du défenseur

Réussir une défense consiste concrètement à, d'une part, être sur la balle envoyée par l'adversaire, et d'autre part, réaliser un geste défensif qui permettra de préparer l'attaque le mieux possible. En principe, ce geste effectue simultanément la première passe, dont la réussite est impérative pour pouvoir construire l'attaque !

Le défenseur est alors amené à maîtriser les principaux gestes défensifs, tels que poitrine, tête, volée et demi-volée.

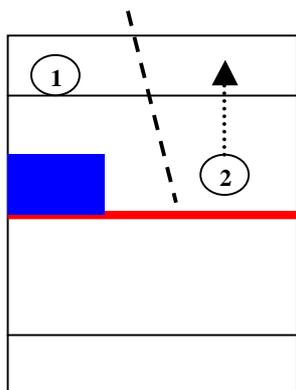
Soit en réception de service ou de frappe, l'objectif est double. Le défenseur doit à tout prix récupérer la balle frappée et simultanément penser à l'attaque en dirigeant la première balle en zone de passe, près du filet. Ainsi, la trajectoire de la deuxième passe peut être parallèle et proche du filet, adaptée au choix offensif. L'attaque peut ainsi se dérouler dans des conditions optimales, laissant une grande marge de manœuvre à l'attaquant.

b) Tactique individuelle du contreur

Contrairement au triple, où le contreur est omniprésent, en double, celui-ci n'est pas toujours indispensable ! Il doit rapidement estimer la nécessité du contre. Au moment de la dernière passe adverse, il décide s'il monte au contre ou s'il défend avec son coéquipier au fond du court.

Un tel choix demande une grande réaction et vivacité d'esprit. Il faut surtout éviter l'hésitation qui placera le joueur dans une position de faiblesse, à mi-chemin du contre et de la défense.

c) Tactique collective défensive – placement défensif



Un contreur droitier défend en principe la zone 2. A l'inverse, un contreur gaucher s'occuperait de la zone 1.

Rôle spécifique du contreur :

- 1) inciter l'adversaire à jouer en zone 1
- 2) contrer si celui-ci cherche la zone 2

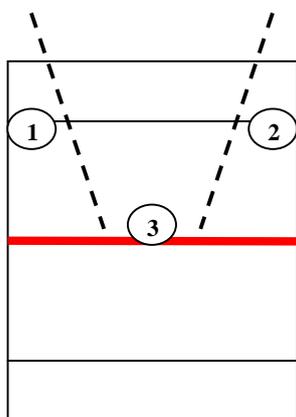
Attention : le contre n'est pas nécessaire à chaque défense, le contreur décide en fonction de la dernière passe de l'adversaire s'il va au contre ou s'il recule (flèche en pointillée). Lorsque le joueur décide de prendre place au contre, cela implique que son coéquipier double de vigilance dans le domaine de l'amorti.

En règle générale, le contreur recule si l'attaque adverse provient d'un joueur éloigné au filet. En principe, le contreur ne se baisse jamais, soit il recule suffisamment tôt, soit il contre.

4.3 LE TRIPLE

La tactique individuelle défensive et offensive n'est pas différente du double. Un joueur de plus modifie par contre la tactique collective et les placements défensifs et offensifs.

a) Placement défensif



En triple, le contreur couvre en générale la zone axiale du court (3). Ses coéquipiers couvrent dès lors les zones extérieures (1 et 2) autant pour les frappes que pour les amortis.

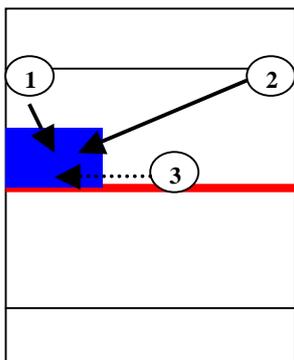
La maîtrise et réussite de ce système n'est possible qu'à deux conditions :

- 1) La capacité du contreur à bien se positionner pour couvrir sa zone.
- 2) La vivacité des joueurs de couloir.

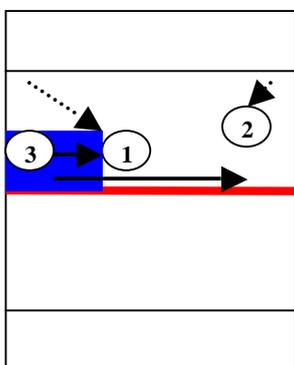
Plus rarement qu'en double, il est parfois préférable que le contreur recule pour mieux défendre. L'équipe adopte alors une position en banane. Les trois joueurs sont en demi-cercle au fond du court.

b) Placement offensif

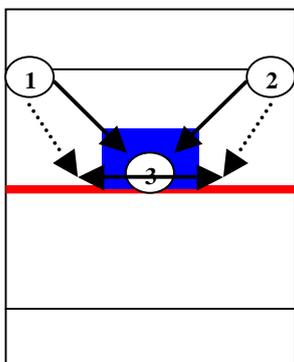
Dans toutes les situations décrites, on admet que le contreur est parvenu à inciter le frappeur adverse à frapper dans les couloirs.



Les joueurs de couloir effectuent leur première passe dans la zone de passe. Le contreur gagne cette zone et se transforme en passeur (contreur-passeur).



1 et 2 montent ensuite tous deux au filet offrant deux solutions offensives. 1 vient se placer à 1 mètre à peine du passeur et 2 près de la ligne extérieure. Ceci pour mettre en difficulté le contreur adverse qui sera obligé de choisir entre deux positions de contre.



Cette situation s'applique s'il y a un frappeur gaucher : le contreur se transforme en passeur mais sa zone de passe est axiale, pour permettre à 1 (joueur gaucher) et 2 de monter dans leur couloir. Cette variante offre un grand écartement des frappeurs, idéal pour mettre en difficulté l'adversaire

5. RESPECTER LES ETAPES D'UN PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT

L'analyse des gestes techniques et des comportements tactiques des chapitres précédents démontre que le footballtennis présente un répertoire technico-tactique riche et varié.

Un sport désormais plus assimilable ou réduit à un simple jeu de récupération pratiqué dans le monde du football. C'est un sport à part entière qui demande également tout un processus d'entraînement à long terme si le pratiquant désire atteindre des performances sportives maximales.

L'établissement d'un tel processus est complexe et représente un volume de travail qui fera sans doute l'objet d'une recherche supplémentaire dans le cadre de l'association suisse de footballtennis (ASFT).

Cependant, je désire tout de même consacrer un chapitre à ce sujet pour que la suite du travail soit bien aiguillée et prenne la bonne direction, à la recherche de l'épanouissement de l'enfant et de l'adulte à travers le footballtennis !

Jusqu'à aujourd'hui, ce sport n'a cessé de prendre de l'ampleur : toujours plus de pratiquants, création de ligues supplémentaires, organisation d'un tournoi international en terre suisse, etc....

L'ASFT et les clubs se sont déjà énormément investis pour l'avènement de leur sport ! Il faut à présent poursuivre dans une direction qui est l'avenir de ce sport : LES JEUNES !

Dans une société où le bonheur et le plaisir sont valeurs recherchés, transmettons les à travers le footballtennis, en proposant une formation tout autant attrayante et ludique qu'ambitieuse. Les jeunes sont en quête d'émotions, de sensations, de mouvements, d'actions, de jeu, de compétitions (comparaison avec les autres), de défis, de connaissances, etc...

Si le footballtennis se veut plaisant et attrayant, il se doit d'être à l'écoute des besoins de l'enfant et leur permettre ainsi de découvrir, de pratiquer et d'expérimenter, à leur façon, le sport qu'ils ont choisi.

Ainsi, les objectifs, les contenus, les moyens et les méthodes d'entraînement doivent conduire vers un sport convenant au monde des enfants, en respectant les principes d'entraînement et les prédispositions d'apprentissage favorables des enfants à certaine période de leur évolution

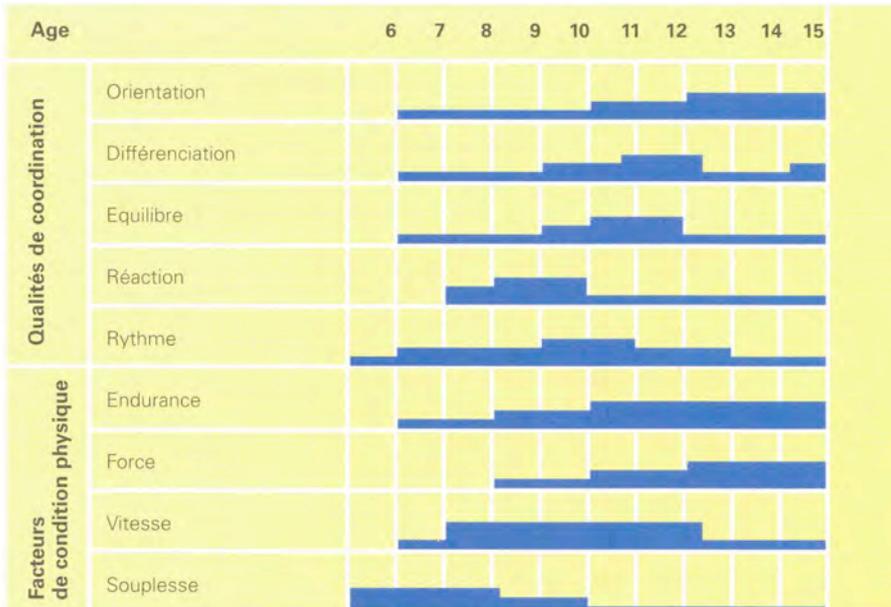


Fig. 23 : "Modèles des phases sensibles d'après Martin"

Sur cette base, le processus d'entraînement à long terme est structuré en différentes séquences, *présentant chacune des objectifs, des méthodes et des contenus relativement indépendants et une organisation adaptée à une tranche d'âge.* (Weineck)

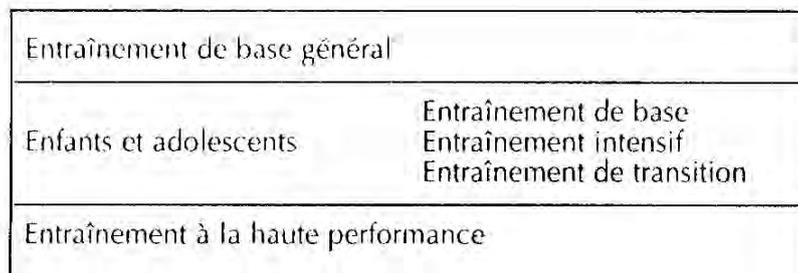


Fig. 24 : séquences d'entraînement

De cette manière, le footballtennis suisse pourra récolter plus facilement et rapidement les fruits d'un processus d'entraînement judicieusement programmé, en augmentant la capacité de performance sportive individuelle et collective et en élevant le niveau de jeu national !

6. FOOTBALLTENNIS A L'ECOLE

L'objectif de ce chapitre est de fournir aux enseignants en éducation physique la possibilité de mieux connaître le footballtennis et de transmettre les savoirs basiques d'un nouveau jeu collectif.

En prenant compte des difficultés techniques, tactiques, organisationnelles et matérielles que peut occasionner un tel sport dans le cadre d'un programme scolaire, je propose plusieurs phases d'apprentissage où le jeu est omniprésent. Dans cette optique, la **méthode G-A-G** (abréviation de « global-analytique-global ») permet de mettre le jeu au centre de l'enseignement, d'apprendre en jouant sans pour autant renoncer totalement à l'acquisition systématique de certaines capacités et habiletés techniques, tactiques, physiques et psychiques. Une démarche attrayante et plaisante qui alterne les phases de jeu (global) et les phases d'exercices (analytique).

L'élève peut, dès le début de son apprentissage, se familiariser avec le jeu en jouant-exerçant-jouant-etc... Le fait de pouvoir jouer dès les premières leçons permet de mettre immédiatement les techniques apprises en application dans des conditions de compétition. Cet aspect présente un avantage substantiel par rapport à la formation traditionnelle, laquelle exige que les différentes techniques soient exercées longtemps isolément avant d'être mises en pratique dans des conditions correspondant à la réalité¹¹

J'ai donc élaboré des jeux et des exercices en footballtennis tout en respectant les objectifs d'enseignement des jeux déterminés dans les nouveaux manuels helvétiques d'éducation physique.

Le footballtennis est alors classifié comme jeu sportif, proche du volley-ball. Je me suis alors souvent inspiré des jeux et des exercices du volley-ball, adaptés au niveau et à l'âge des élèves.

La première série de jeux et d'exercices s'intégrerait dans la brochure 5 (JOUER) du manuel 4 (4^e-6^e année scolaire).

¹¹ Eveline Nyffeneger, Doc. Macolin, 1997

6.1 Jouer au footballtennis – mais comment ?

Idée de base

Du ballon par-dessus la corde aux jeux de familiarisation du footballtennis.

Conditions préalables

Les enfants connaissent globalement les principes du footballtennis. Ils savent passer la balle avec les pieds par-dessus un filet abaissé (1m) et aimeraient apprendre à jouer au footballtennis.

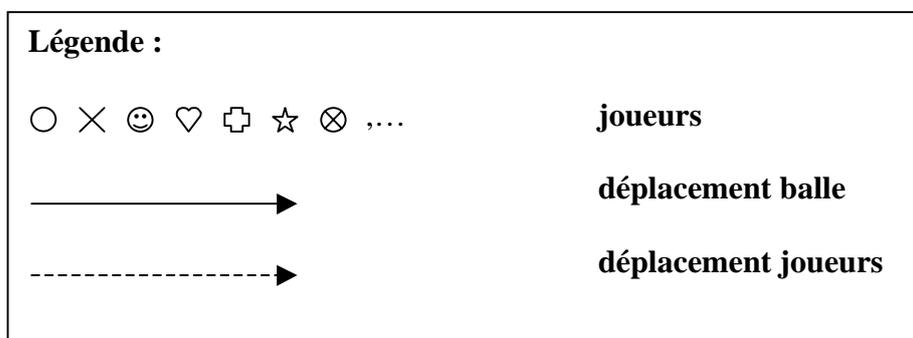
Objectifs pédagogiques

Les élèves

- Apprennent à passer la balle par-dessus le filet.
- Apprennent à bien observer la trajectoire du ballon, à se déplacer rapidement en direction du ballon et à orienter le corps en direction de la passe.
- Apprennent à faire une passe.
- Apprennent à jouer ensemble.

Créer de bonnes conditions

En tendant une corde ou un filet de badminton sur toute la longueur de la salle (hauteur maximale 1m), un maximum d'élèves peut jouer ou s'entraîner en même temps. Comme il est rare d'avoir des ballons spécifiques pour le footballtennis, il est alors important que les ballons utilisés rebondissent bien pour que l'élève ait plus de temps pour effectuer les gestes et s'adapter aux difficultés. Des ballons de football bien gonflés peuvent être utilisés (attention tout de même à la taille, n°3/4)



6.2 Apprendre à passer la balle par-dessus le filet

Jeu 1 : balles brûlantes version footballtennis

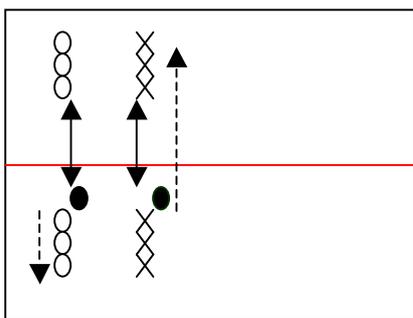
Deux terrains, non délimités séparés par une corde ou un filet. Deux équipes A et B (6 joueurs). Chaque équipe est en possession de 6 ballons.

Au signal du MEP les joueurs en possession du ballon le frappent pour l'envoyer dans le camp adverse. Le jeu consiste à envoyer le maximum de balles chez l'adversaire.

Au deuxième signal du MEP, les balles sont comptabilisées et les points sont attribués en conséquence.

Variante : - utilisation de plusieurs sortes de balles (ballon de plage, ballon de baudruche, balle de tennis,...)

Exercice 1



Groupe de 6 joueurs, séparé en 2 colonnes de 3 de part et d'autre du filet ou la corde. Le premier de la colonne qui possède le ballon, prend celui-ci des mains, le lance devant lui, le laisse rebondir une fois au sol et le frappe de l'autre côté, si possible dans les mains du premier élève de la colonne d'en face, qui fait la même chose. Quand l'élève a envoyé le ballon de l'autre côté du filet,

il se met derrière la colonne dont il fait partie et attend le prochain tour.

Variante :

- après le renvoi, l'élève peut rejoindre la colonne d'en face en sautant par-dessus le filet ou la corde.
- en laissant toujours tomber la balle une fois au sol, essayer de jouer le ballon sans le bloquer au préalable avec les mains. Quelle équipe fait le plus d'échanges ?
- si le niveau est élevé, possibilité de jouer le ballon directement, sans rebond au sol et aucune prise des mains.
- possibilité de jouer comme au tennis de table en faisant une tournante. Le joueur frappe le ballon et va se positionner derrière la colonne d'en face. Si le joueur n'est pas parvenu à passer le ballon l'autre côté du filet, il est éliminé. Les 2 derniers joueurs ont gagné et peuvent obtenir un bonus pour le tour suivant en cas d'élimination.

Important :

- amener l'élève à se poser la question s'il est plus facile et plus précis de passer la balle de l'autre côté avec l'intérieur du pied, du coup de pied ou l'extérieur du pied¹²

¹² Se référer au point 3.1.5 pour la technique de passe

Exercice 2

Ballon par-dessus la corde à 1 avec 1 : A deux, les élèves essaient de se passer le ballon aussi souvent que possible pendant 30 secondes ou 1 minute.

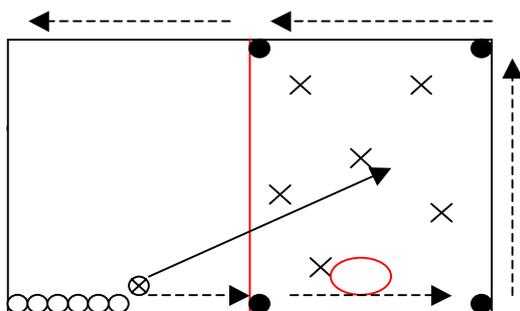
Combien de passes pour obtenir un bon résultat ? Les élèves essaient de l'améliorer.

Quelle paire réussit le plus grand nombre de passes ?

Qui accomplit au mieux la tâche ? Les élèves discutent de la meilleure façon de faire : près de la corde, après un rebond, en deux touches, de l'intérieur du pied...¹³

Variante :
- utilisation de toutes sortes de ballon.
- le nombre de rebonds au sol et de touches par joueur peut varier selon le niveau.

Jeu 2 : balle brûlée version footballtennis



Deux équipes de 6. Le premier joueur de la colonne engage dans le camp adverse, par-dessus le filet. Le premier rebond de la balle doit être dans les limites du terrain. La balle envoyée, le joueur tente d'atteindre les 4 zones de points.

L'équipe qui défend doit ramener le ballon au joueur-brûleur en faisant des passes en l'air avec les pieds (si la balle roule, il faut la rengager du pied). 2 passes minimum avant de pouvoir éliminer le joueur-lanceur. Quelle équipe parvient à faire le plus de points en sachant qu'une zone d'arrêt atteinte équivaut à 1 point.

¹³ Explication du MEP de la technique de passe en footballtennis.

6.3 Apprendre à bien observer la trajectoire du ballon, à se déplacer rapidement en direction du ballon et à orienter le corps en direction de la passe.

Jeu 1



1 avec 1, squash contre le mur. A tour de rôle, les joueurs envoient le ballon contre un mur dont la zone d'impact est délimitée en largeur et en hauteur. La zone de rebond peut être l'espace entre le mur et la ligne externe du terrain de volley-ball.

Zone rebond

Variante: - Augmenter la difficulté en jouant des deux pieds, en interdisant le rebond (prise direct) ou diminuant toujours la surface d'impact.

Exercice 1

1 avec 1, lancer et recevoir. A lance le ballon avec les mains, B se déplace sous le ballon, s'oriente vers A en attrapant le ballon avec les mains.

Variante: - B bloque le ballon au sol au moment de l'impact. Il peut le faire avec le pied, les genoux, les fessiers (s'asseoir sur le ballon).
- A lance le ballon au sol et B l'attrape ou le bloque après un rebond ou deux.
- B peut également le renvoyer en volée, demi-volée, avec la tête, le genoux, ...
- possibilité d'utiliser le filet ou la corde.
- A lance le ballon au sol, le faisant passer par-dessus B qui est de dos. Le ballon rebondit une 2^{ème} fois devant B qui se déplace sous la balle, s'oriente vers A en attrapant la balle ou la bloque ou la renvoie.

Exercice 2

A deux ou seul. Lancer contre le mur, apprécier la trajectoire et attraper.

Variante: - taper une fois des mains avant d'attraper
- tourner une fois sur soi avant d'attraper
- attraper le ballon dans le dos
- etc...

Exercice 3

1 avec 1 au filet. A engage depuis le fond du court sur B qui, selon la trajectoire avance sur le ballon et renvoie.

Variante: - varier les trajectoires longues, courtes, renvoie après 0, 1, 2 rebonds

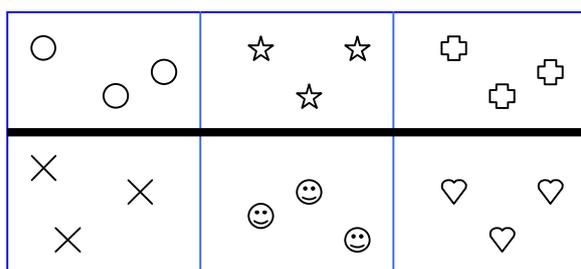
Jeu 2

1 contre 1 au filet. Uniquement passer le ballon de l'autre côté du filet. 1 seul rebond est autorisé et 2 touches par joueur. Lequel des deux joueurs commet l'erreur ?

Variante: - varier le nombre de rebonds au sol et de touches par joueur.

6.4 Apprendre à faire une passe.

Jeu 1



3 contre 3. filet sur la longueur de la salle. Petite surface (1/3 du terrain de volley-ball).

3 passes obligatoires avant de renvoyer la balle de l'autre côté. Un rebond autorisé avant chaque passe

(4 rebonds dans le terrain, 1 avant chaque passe + 1 avant la réception du service.

Trois équipes par terrain. L'équipe qui ne joue pas, arbitre. La première équipe à 5 points. L'équipe qui gagne reste sur le terrain.

Important: -Adapter le nombre de rebonds et de touches par joueur aux capacités techniques

Exercice 1

Par groupe de 3. Faire des passes chacun son tour en laissant tomber une fois le ballon au sol avant chaque passe. Le groupe qui fait le plus de passe en un temps défini.

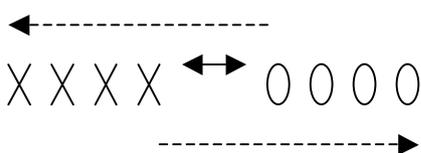
Variante: - Utiliser des ballons de plage ou ballons de baudruche.
- 3 avec 3 au filet. Même exercice de passe à la différence que le troisième joueur transmet le ballon à l'équipe de l'autre côté du filet. Quelles sont les équipes capables de faire le plus d'échange?

Exercice 2

Par groupe de 4. Chacun possède un numéro. Tout en effectuant des passes verticales de l'intérieur du pied, le joueur appelle le camarade suivant qui devra effectuer la passe et ainsi de suite...

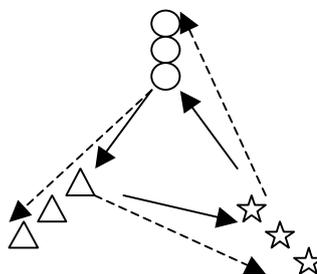
Important: - Nombre de rebonds variables selon le niveau.

Exercice 3

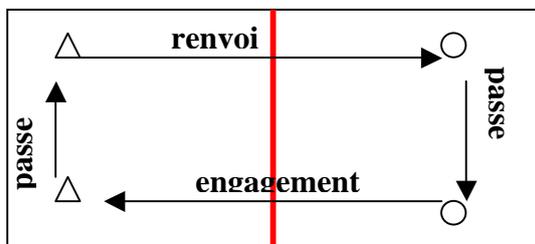


Passes et va. 2 colonnes de 3/4/5 joueurs. Le joueur possédant le ballon effectue une passe verticale et va rejoindre la colonne d'en face

Variante: - la position ou le nombre des colonnes peut varier. Formation en carré, losange, triangle, en huit, etc...



Exercice 4

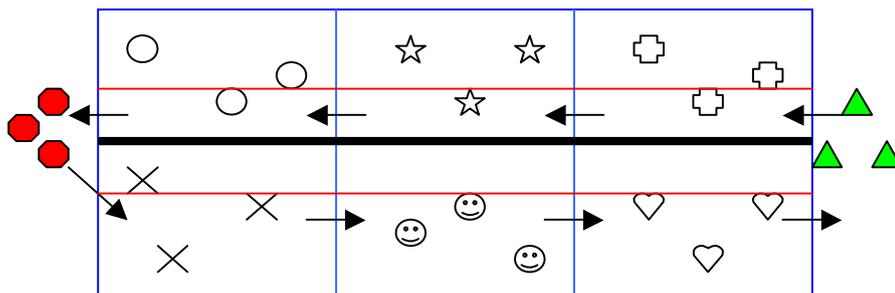


Par groupe de 4 avec filet. Engager, passer et renvoyer.

Variante: - varier le sens.
- engagements et renvois en diagonal.

Important: - adapter le nombre de rebonds et de touches par joueur aux capacités techniques du groupe.

Jeu 2



Tournoi 3 contre 3. 1 touche par joueur, 2 rebonds au sol. La première équipe à 7 points.

Toujours 2 équipes en pause. Quelle équipe a gagné le plus de fois?

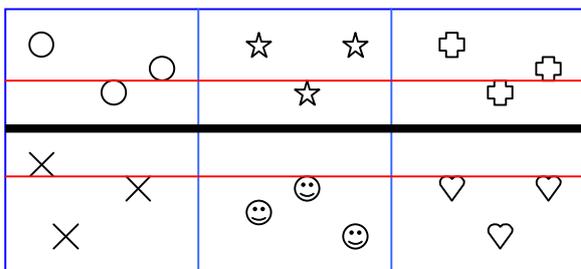
Important: - Délimiter une ligne d'engagement! (lignes rouges)

Les élèves connaissent à présent les bases du football tennis et ne désirent que progresser.

Cette deuxième série de jeux et d'exercices s'intégrerait alors dans la brochure 5 (JOUER) du manuel 5 (6^{ème}-9^{ème} année) et se présente comme une progression logique aux savoirs déjà accumulés.

6.5 Apprendre à défendre

Jeu 1

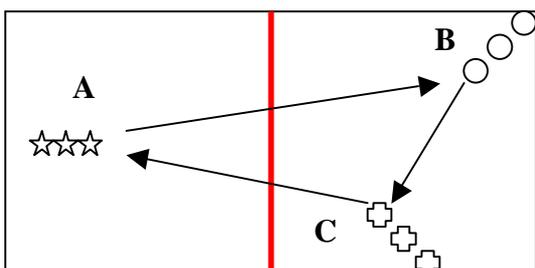


3 contre 3. 2 rebonds et 2 passes possibles dans le camp avant de renvoyer (3 touches par équipe).

Le point est marqué à chaque fois que l'équipe parvient à renvoyer de l'autre côté.

Trois équipes par terrain. Celle qui ne joue pas, arbitre. La première équipe à 7 points. L'équipe gagnante reste sur le terrain.

Exercice 1



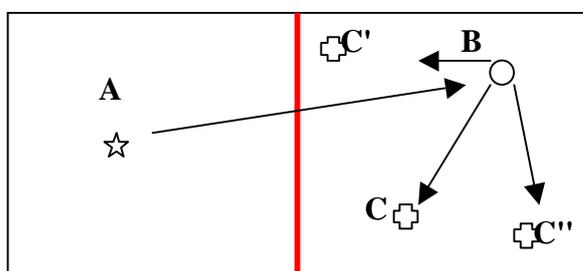
3 groupes de 4 sur une surface de jeu. A tour de rôle, le joueur A engage sur le joueur B qui défend en faisant une passe sur le joueur C qui récupère des mains et le redonne au joueur suivant du groupe A

- Variante:
- varier la zone de service
 - varier la position du destinataire de la passe (C) ou de la défense (B).
 - varier la forme de défense (poitrine/tête/pied)

Exercice 2

Groupe de 4, 2 avec 2 au filet. Engagement, réception du service, défense, passe et renvoi¹⁴. Quel est le groupe qui parvient à faire le plus d'échanges ?

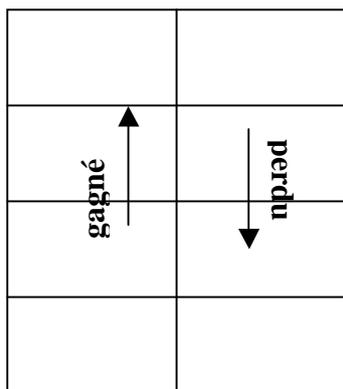
Exercice 3



Groupe de 3 avec filet. A sert sur B qui s'oriente et renvoie sur C qui change de position à chaque nouvel engagement de A. Changer les rôles après 10 engagements.

- Variante:
- varier le nombre de rebonds
 - varier le nombre de touches du défenseur
 - le type de défense (poitrine, tête, volée, demi-volée)

Jeu 2



LNA

LNB

1 L.

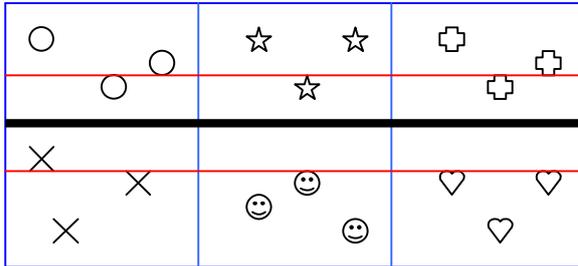
2 L.

Tournoi par ligues: 8 équipes de 3 joueurs s'affrontent sur 4 terrains. Après 5 minutes, les vainqueurs se déplacent d'un terrain vers la gauche, les perdants d'un terrain vers la droite. L'équipe qui atteint les terrains extrêmes ne peut plus se déplacer et reste sur place. Pour motiver les équipes, comparer les terrains à des ligues (2^{ème} ligue / 1^{ère} ligue / LNB / LNA)

¹⁴ Se référer à l'exercice 4 p.66 (même organisation)

6.6 Apprendre à attaquer, "la frappe"¹⁵

Jeu 1



3 contre 3 avec filet.

La défense et la première passe se font avec les pieds et la deuxième avec les mains. Donc le deuxième joueur peut bloquer le ballon avec les mains, afin de préparer au mieux

l'attaque. Le renvoi doit se faire par une attaque (frappe). Un point attribué par attaque. Si celle-ci a pu être défendue, c'est point pour l'équipe qui a défendu. A chaque échange, un point est donc attribué. L'équipe qui a gagné le point sert pour le point suivant. La première équipe à 7 points.

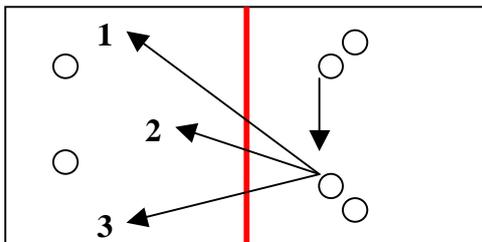
3 équipes par terrain. L'équipe qui ne joue pas, arbitre. L'équipe gagnante reste sur le terrain.

Exercice 1

1 avec 1 sans filet. Effectuer le geste de frappe à tour de rôle à l'aide d'un ballon de baudruche ou un ballon de plage. Lancer avec les mains et frapper

Variante: - L'étape suivante : Effectuer le même exercice avec le filet.

Exercice 2



Par groupe de 6. Deux joueurs sont passeurs (avec les mains), deux frappeurs et deux récupérateurs. Changer les rôles après 10 frappes par joueur.

Variante:

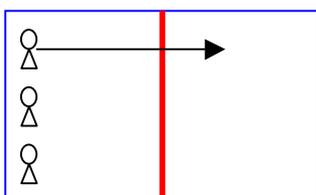
- Utilisation des ballons de baudruche, de plage au début pour bien entraîner l'enchaînement gestuel de la frappe.
- Introduction du ballon normal.
- définir des zones de frappe (1/2/3)
- faire la passe d'abord avec les mains et ensuite avec les pieds

¹⁵ Se référer au 3.1.1 : explication sur la technique de frappe en footballtennis

Exercice 3

1 avec 1 contre le mur. A tour de rôle, frapper la balle contre le mur. Le joueur A lance la balle des mains, attend le rebond et frappe la balle en direction du mur. La balle revient et le joueur B la récupère des mains et imite le joueur A.

Exercice 4

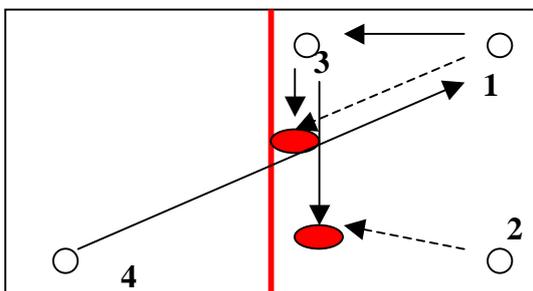


Groupe de 4 avec cônes. Poser une série de ballons sur des grands cônes.

Sur 4 ballons, combien un joueur parvient à en frapper à l'intérieur des limites du camp adverse. Un joueur frappe, 2 récupèrent et le dernier prépare les ballons sur les cônes pour la prochaine série. Changer les rôles après chaque série.

Important : - Amener l'élève à se demander quelle est la technique la plus efficace pour frapper la balle (technique de frappe).

Exercice 5



Construction offensive. Exercer un schéma offensif de base. Le joueur 4 engage sur le 1 qui fait la passe à 3 et va se placer en première zone d'attaque. Au même moment, le joueur 2 se place en deuxième zone d'attaque.

Le joueur 3 doit effectuer la dernière passe avant l'attaque. Il a deux possibilités. Soit il effectue une courte passe à 1 ou une plus longue passe à 2. Garder les mêmes rôles pour 5 essais. Compter le nombre d'actions réussies et changer les rôles. Chaque élève expérimente le rôle de défenseur, de passeur et d'attaquant.

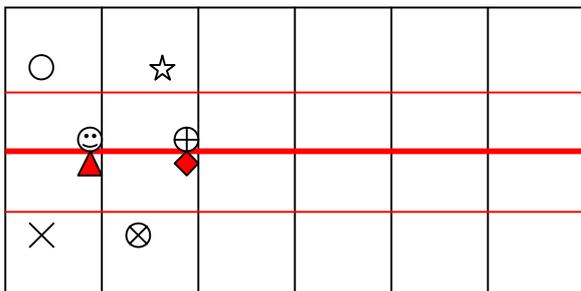
Jeu 2

Jeu normal 3 contre 3¹⁶. Favoriser le geste d'attaque et la réussite de la frappe en baissant le filet à 90cm.

¹⁶ Même organisation que le jeu 1 en page 69

6.6 Passer du jeu 1:1 / 2:2 / 3:3

Jeu 1

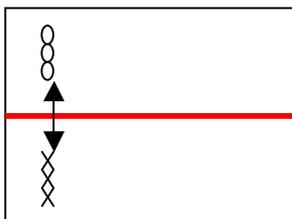


Tournoi 1 contre 1 entre 4 joueurs (2 joueurs, 1 arbitre, 1 compteur de points). Le premier à 7 points. Les élèves font des passes par-dessus la corde. Ils essaient de diriger la balle pour que l'adversaire ne puisse pas l'attraper. Définir 6 petits

terrains sur la longueur de la salle (utilisation de scotch ou autres...), ainsi qu'une ligne de service.

Variante : - varier le nombre de touches au sol et (ou) le nombre de touches par joueur selon le niveau.

Exercice 1



Face à face, deux colonnes de trois joueurs séparées par le filet. Réceptionner le service après un rebond, monter la balle, la renvoyer de l'autre côté (2 touches consécutives) et se mettre derrière la colonne.

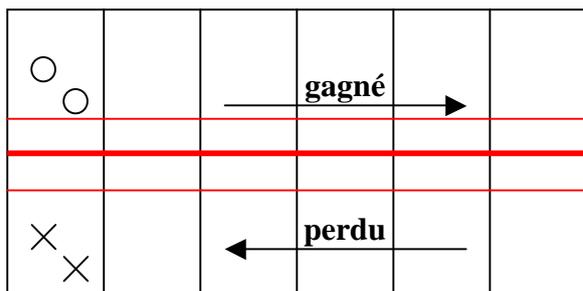
Variante : - varier le nombre de touches au sol et (ou) le nombre de touches par joueur selon le niveau.
- monter la balle en demi-volée, volée, tête, poitrine.

Exercice 2

1 avec 1, passe par-dessus la corde. L'équipe qui fait le plus d'échanges.

Variante : - varier le nombre de touches au sol et (ou) le nombre de touches par joueur selon le niveau.
- jeu direct sans laisser tomber le ballon.
- jouer en demi-volée.
- jouer de la tête.

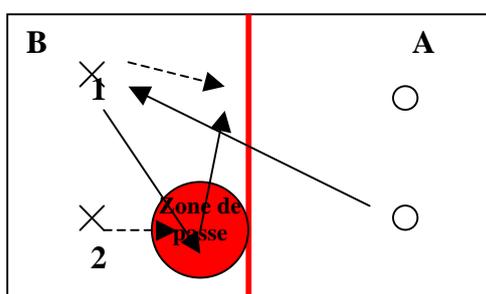
Jeu 2



Tournoi 2 contre 2. Règles de base. 2 rebonds au sol non consécutifs, 2 passes max. dans le terrain. Interdiction de toucher le ballon 2 fois consécutivement (jongler). Définir 6 petits terrains sur la longueur de la salle

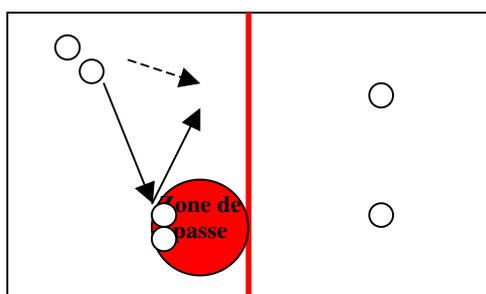
(utilisation de scotch ou autres...), ainsi qu'une ligne de service.

Exercice 1



Groupe de 4. Un joueur de l'équipe A engage sur le joueur 1 de l'équipe B qui va effectuer la frappe. Après le rebond, celui-ci fait une première passe à son coéquipier en zone de passe. Après le deuxième rebond en zone de passe, le joueur 2 fait la deuxième passe et le joueur 1, qui s'est déplacé près du filet, frappe de l'autre côté. 5 essais et changer les rôles.

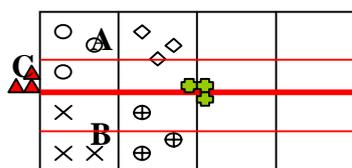
Exercice 2



Groupe de 6. La balle part du frappeur. Celui-ci laisse tomber la balle au sol et suite au rebond, il l'envoie dans la zone de passe. Après un deuxième rebond dans la zone de passe, le passeur fait une passe parallèle au filet pour l'attaquant qui frappe dans les limites du terrain adverse. Les

joueurs du camp adverse récupèrent les balles et les redonne aux frappeurs. 5 essais et changer les rôles.

Jeu 3



3 contre 3. Tournoi à 3 équipes : L'équipe A joue contre l'équipe B. Si une des deux équipes fait deux fautes consécutives, elle doit quitter le terrain. Elle est remplacée par l'équipe C. L'équipe qui reste sur le terrain obtient un point. Filet sur la longueur de la

salle, délimiter 4 terrains (A l'aide de scotch ou autres)

7. DES MOYENS AUDIO-VISUELS AU SERVICE DU FOOTBALLTENNIS

Grâce à la méthode utilisée à l'élaboration de mon travail, j'ai découvert des moyens pédagogiques extraordinaires dans l'enseignement de l'éducation physique à l'école ou d'un sport spécifique dans le cadre d'une association sportive: les moyens audio-visuels.

Ils permettent une appréciation objective de la performance technique et tactique du sportif, ainsi qu'un excellent feedback extrinsèque ou représentation mentale améliorée pour ce dernier.

Les bienfaits des moyens audio-visuels ne sont pas récents, mais plutôt peu employés à l'école ou dans le cadre d'entraînement spécifique.

Est-ce dû au manque de moyens financiers, au manque de temps ou au manque de formation à l'emploi des outils informatiques et audio-visuels dans le cadre de l'enseignement de l'éducation physique et du sport?

En ce qui me concerne, dans le cadre de ma formation universitaire, je n'ai pas été formé à l'utilisation des moyens audio-visuels.

J'ai appris à en apprécier les bienfaits à travers mes expériences professionnelles, grâce aux savoirs de mes collègues.

En tant que novice, les premiers apprentissages sont longs et difficiles. Il faut passer des heures devant son écran à tâtonner vers la solution. Mais quand on y a pris goût et que la manipulation informatique est maîtrisée, les moyens audio-visuels deviennent alors un outil efficace à la transmission d'un savoir sportif.

C'est pour cette raison qu'en parallèle à ce travail, j'ai créé un DVD sur le footballtennis démontrant la spécificité du footballtennis et son répertoire de gestes techniques. Tout un montage vidéo complémentaire apportant une dimension plus vivante.

De cette manière, en le distribuant dans les écoles ou les clubs de footballtennis par le biais de l'association suisse de footballtennis, les élèves ou les pratiquants pourront se présenter au mieux les différents gestes techniques lors de la lecture du DVD.

Par le biais de cet outil, j'espère ainsi améliorer la qualité de l'enseignement du footballtennis et amener les clubs à utiliser la caméra pour avoir un feedback supplémentaire, ainsi qu'une meilleure représentation mentale du geste et le comparer à ceux du films ou à d'autres tout aussi efficaces...

CONCLUSION

J'espère que cette recherche démontre suffisamment au lecteur que le footballtennis est un sport jeune, en développement, mais qui se présente aujourd'hui comme une activité physique particulière, institutionnalisée et réglementée. Une discipline comportant à présent une matière première écrite, composée d'un répertoire, d'un vocabulaire technique et tactique commun, donnant à certains entraîneurs, enseignants, pratiquants et débutants une autre image du footballtennis plus concrète et sérieuse.

Il est important de comprendre, pour l'évolution du footballtennis, que ces écrits sont les premiers du genre dans le footballtennis suisse. Ils doivent alors constituer une matière première qui, à l'avenir soit exploitée et mise en commun, soulevant des questions, donnant naissance à divers points de vue et opinions.

Une démarche ainsi constructive permettant une progression concertée et intelligente d'un sport jeune à l'avenir prometteur!

Ces derniers mois, l'IFTA¹⁷ et l'ASFT¹⁸ ont d'ailleurs pris des décisions importantes allant dans cette direction. Au mois de mars dernier, les délégués internationaux se sont concertés à Zagreb en Croatie pour voter des propositions qui changeraient l'aspect général du footballtennis, en le rendant plus rapide, plus dynamique(1 touche au sol dans les 3 disciplines), et de ce fait "médiatisable". Une décision que je n'ai encore pas analysée mais qui modifie sans doute quelques points de mon travail sur le règlement, les modalités de jeu et divers aspects tactiques.

Car, il est vrai que les deux touches possibles non consécutives dans le terrain ralentissent passablement le jeu, donnant au petit écran l'image d'un jeu spectaculaire mais parfois lent et ennuyeux.

En augmentant la vitesse de jeu, ceci pourrait intéresser les télévisions et amener peut-être des sponsors et de l'argent à ce sport qui en est fort dépourvu.

Comme on dit, l'argent ne fait pas le bonheur, mais il y contribue... Autant le footballtennis international que national souffre de moyens financiers confortables qui pourraient plus amplement contribuer au développement du sport.

L'exemple du dernier rendez-vous international en Hongrie fut suffisamment explicite. Une seule salle pour la compétition, datant de l'avant-guerre, sans aucun vestiaire et salle prévue pour l'entraînement ou l'échauffement. Une poignée de visiteurs en tour de qualifications et peut-être 1000 visiteurs pour une finale magnifique. Quel dommage pour le merveilleux spectacle présenté ce jour-là.

En Suisse, le problème d'argent est moindre, mais la situation n'est pas favorable au propre développement du footballtennis. N'étant par représenté dans au moins deux régions linguistiques (équipes de plusieurs cantons, mais uniquement romands), l'ASFT ne peut adhérer à l'association olympique suisse qui encourage le sport de haut niveau et participe au développement du sport populaire par le canal de ses fédérations membres. Cette association a de nombreuses préoccupations dont un large soutien financier. Elle travaille en étroite collaboration avec la Société du Sport-

¹⁷ Internartional FootballTennis Association

¹⁸ Association Suisse de FootballTennis

Toto et les milieux économiques. Un apport non négligeable pour le développement du footballtennis.

En plus de l'obstacle financier, un deuxième élément perturbe le développement du sport, c'est le pratiquant qui est principalement footballeur et footballtennisman l'hiver. Un phénomène qui depuis longtemps restreint la longueur du championnat suisse de footballtennis, qui se déroule de novembre à février. Trois à quatre mois d'activités et c'est fini!

Une période trop courte pour le sportif passionné.

Or, les dernières décisions des dirigeants de l'ASFT soutiennent à présent le prolongement du championnat pour attirer de plus en plus de spécialistes qui ont choisi le footballtennis comme activité physique principale.

Un championnat d'octobre à fin mars pour la ligue nationale comportant 13 rencontres et 6 mois d'intense bonheur. Une solution qui, je pense, peut charmer les indécis et augmenter ainsi le nombre de spécialistes. Ce qui constituerait un atout extraordinaire pour le développement du footballtennis.

Des passionnés, s'adonnant corps et âme à un seul sport, pourraient désormais transmettre leur passion autour d'eux, surtout aux générations suivantes, prouvant à tous que ce sport est à leur portée, et qu'il peut largement participer à l'émancipation du plus jeune au plus vieux.

Ce sport, je le répète, est jeune, il bouge, devient désormais plus attrayant, plus complet et je pense qu'il lui manque peu pour s'imposer en Suisse.

Je ne peux prévoir son éclosion totale, mais son émancipation, ces dernières années, prouvent qu'il est sur la bonne voie avec des dirigeants qualifiés et motivés, avec l'augmentation des pratiquants, l'apparition d'une catégorie féminine et juniors, ainsi qu'avec l'organisation d'un tournoi international sur terre helvétique. Un rendez-vous qui a certainement démontré aux non-initiés ou aux sceptiques que le spectacle du footballtennis peut fasciner et émerveiller!

Dans cette progression, et dans le cadre de l'ASFT, j'espère avoir déjà bien participé à l'évolution du footballtennis et poursuivre le travail effectué en développant, avec le soutien d'autres spécialistes, un processus d'entraînement spécifique au footballtennis. Un travail de long haleine permettant de meilleurs entraînements autant dans le footballtennis scolaire, amateur et de haut niveau visant une amélioration systématique et progressive de la capacité de performance!

REMERCIEMENTS

Je remercie tout particulièrement mon directeur de mémoire, Romain Jaquet, de m'avoir soutenu et conseillé dans l'élaboration de mon travail et de tout mettre en oeuvre pour l'évolution du footballtennis en Suisse.

Je remercie Patrice Lüthi de m'avoir également conseillé et aiguillé dans l'élaboration de mon mémoire.

Merci aux joueurs du cadre national d'avoir partagé de grands moments de footballtennis, qui m'ont été source d'inspiration, et tout particulièrement à Dominique Julan pour la présentation de plusieurs gestes techniques.

Merci au Cycle d'Orientation de la Glâne pour m'avoir mis à disposition des outils informatiques indispensables au montage vidéo et la mise en page de mon travail.

Merci à Olivier Crausaz de m'avoir consacré du temps à l'utilisation et à la compréhension des outils informatiques.

Merci à Martin Michel de m'avoir aidé et motivé à travailler...

Merci à la famille Oberson de m'avoir également mis à disposition des outils informatiques et de m'avoir supporté tout au long de ce travail.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages généraux:

- Seners P., (1993), *la leçon d'E:P:S*, Ed. Vigot, Paris
- Del Freo A., (1997), *1500 situations d'entraînements au tennis*, Ed. Amphora, Paris
- Blanchi J.-P., Allard P. (1996), *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, Décarie Editeur, Canada
- Scholl P., (1991), *Tennis haut niveau et compétition*, Hachette, Paris
- Scholl P., (1991), *Tennis pratique et technique de base*, Hachette, Paris
- Dereix A.-J., (1989), *Vous et le tennis*, Ed. de l'Alphabet, Italie
- Fédération française de Volley-ball (1976), *L'entraînement en volley-ball*, Edité par la Fédération française de Volley-ball, Paris
- Sortir N., (1981), *Volley-ball, initiation – entraînement*, Ed. Amphora, Paris
- Ivoilov A.V., (1984), *Volley-Ball*, Ed. Vigot, Paris
- Hahn E., (1987), *L'entraînement sportif des enfants*, Ed. Vigot, Paris
- Bucher W., (1989), *1000 exercices et jeux de tennis*, Ed. Vigot, Paris
- Bucher W., (1989), *1000 exercices et jeux par spécialités*, Ed. Vigot, Paris
- Joffre R., (1992), *Activités physiques éducatives à l'école élémentaire*, Ed. Vigot, Paris
- Bachmann E., Meier M., Werner M., (1985), *Minivolley*, Engelberger Offsetdruck AG, Stans

Weineck J., (1997), *Manuel d'entraînement*, Ed. Vigot, Paris

Richard A. Schmidt (1993), *Apprentissage moteur et performance*, Ed. Vigot, Paris

Fragnière J.-P., (2000), *Comment faire un mémoire*, Editions Réalités sociales, Lausanne

Hankte M., (1998), *Die geschichtliche Entwicklung des Internationalen Fussballtennisverbandes*, Universität GHS, Essen

Brochures:

Rentsch B., Hotz A., (2000), *Jeunesse + sport, Manuel clé*, Edité par l'Office fédéral du sport de Macolin, Macolin

Schweizer K., Zahner L., (1992), *L'enfant et le sport*, Edité par l'Office fédéral du sport de Macolin, Macolin

Nyffenegger E., (1997), *Le plaisir pour unique raison?*, Edité par l'Office fédéral du sport de Macolin, Macolin

Manuels d'éducation physique (19), *Manuel 4 / 5, brochure 5 (jouer)*, Editions ASEP,

FTC Titans

Sites Internet:

<http://www.footballtennis.ch>

<http://www.tennis-ballon.fr.st>

<http://www.sweb.cz>

Cassette vidéo:

(2000), *4th Men's Footballtennis World Championship in Prostějov, Czech Republic November 2nd to 5th*, distribué par l'IFTA

ANNEXES

- p.78 : championnat du monde 2002 à Szombathely (Hongrie)
- p.79 : tournoi des 5 nations 2003 à Bulle (Suisse)
- p.80 : signatures et photographie de l'équipe nationale tchèque
- p.81 : signatures et photographie de l'équipe nationale slovaque
- p.82 / 83 description du podium de chaque catégorie des cinq championnats du monde
- p.84 déroulement du premier championnat suisse de footballtennis
- p.85 délégation suisse au premier championnat du monde (1994)
- p.86 à 91 règlement de jeu ASFT (avril 2002)

2002. november 28 - december 1.



	 Switzerland (CH)	
1. Delegation Head	Berger	<i>Jean-Philippe</i>
2. Coach	Cominboeuf	<i>Gilles</i>
3. Referee	Miere	<i>Yoland</i>
4. Player single	Julan	<i>Dominique</i>
5. Player double/triplet	Villomet	<i>Christian</i>
6. Player double/triplet	Pilloud	<i>Philippe</i>
7. Player double/triplet	Sugnaux	<i>Patrice</i>
8. Player triplet	Terrapon	<i>Hubert</i>
9. Player triplet	Duriaux	<i>Alexandre</i>

5.

Résztevők:

Csehország • Franciaország • Horvátország • Kongó
Magyarország • Oroszország • Románia • Svájc • Szlovákia • USA

Lábtennisz VB



Szombathely

Haladás VSE
Sportcsarnoka

5th FOOTBALLTENNIS
WORLD CHAMPIONSHIP

28.11.02 - 01.12.02.

Szombathely
HUNGARY

5. LÁBTENNISZ VILÁGBAJNOKSÁG

2002. nov. 28-dec. 1.

Szombathely

5th FOOTBALLTENNIS
WORLD CHAMPIONSHIP

28.11.02 - 01.12.02.

Szombathely • HUNGARY



Svájc

Switzerland

Sugnaux Patrice
Player



FOOTBALLTENNIS TOURNOI DES 5 NATIONS 8-9 FÉVRIER 2003



BULLE

SALLE OMNISPORT
DU COLLÈGE
DU SUD

Avec les
meilleurs
joueurs
du monde!



**République tchèque
Nation championne du monde 2002
En catégorie simple et double**

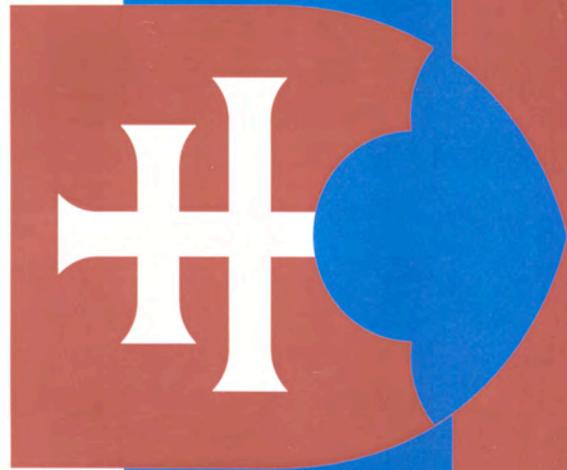


[Handwritten signatures and names in cursive script]

Bubniad
Pek
An... J...

*J. D...
M...
A. ...
M. ...*

**Slovaquie
Nation championne du
monde 2002
En catégorie triple**



1994	Men - 1st World Championship - Slovakia (Kosice)	
triplets	1. Slovakia	L.Ivanecky, L.Bertko, J.Zigala, J.Gabris, S.Forrai
	2. Czech Republic	V.Ungermann, J.Hosek, K.Blaha, M.Fritz, M.Suchy
	3. Romania	F.Purice, D.Sasarman, G.Caleanu, A.Cean, N.Marmaliuc
doubles	1. Czech Republic	M. Fritz, D. Perutka, J. Hosek
	2. Slovakia	L. Ivanecky, L. Bertko, J. Gabris
	3. Romania	F. Purice, D.Sasarman, G. Caleanu
singles	1. Hungary	J. Farkas
	2. Slovakia	J. Zigala
	3. Romania	M. Musat

1996	Men - 2nd World Championship - Brazil (Maceio)	
triplets	1. Czech Republic	V.Ungermann, J.Hosek, K.Blaha, R.Novotny, J.Tirpak
	2. Slovakia	J.Pittner, S.Forrai, M.Novosad, M.Jezik, J.Zigala
	3. Romania	F.Purice, P.Tabarcea, D.Sasarman, S.Jecu, N.Marmaliuc
doubles	1. Slovakia	L. Ivanecky, L.Bertko, P. Perun
	2. Czech Republic	J. Tirpak, P. Nadymacek, V. Kubin
	3. Romania	T. Petre, F. Purice, D. Sasarman
singles	1. Romania	F. Purice
	2. Slovakia	M. Zigala
	3. Czech Republic	J. Hosek

1998	Men - 3rd World Championship - Hungary (Szolnok)	
triplets	1. Czech Republic	V.Ungermann, J.Hosek, K.Blaha, P.Simacek, J.Tirpak
	2. Slovakia	M.Novosad, P.Perun, S.Forrai, M.Zigala, R.Makara
	3. Romania	F.Purice, C.Onotu, C.Stoica, H.Serban, D.Sasarman
doubles	1. Czech Republic	J. Tirpak, R. Novotny, J. Dvorak
	2. Slovakia	P. Perun, S. Forrai, L. Bertko
	3. Romania	C. Onutu, F. Purice, C. Stoica
singles	1. Slovakia	M. Zigala
	2. Czech Republic	P. Bubniak
	3. Romania	F. Purice

2000	Men - 4th World Championship - Czech Republic (Prostejov)	
triplets	1. Slovakia	M.Novosad, P.Perun, M.Perun, R.Makara, J.Chovan
	2. Czech Republic	J.Hosek, K.Blaha, P.Simacek, J.Tirpak, F.Kalas
	3. Romania	C.Onotu, C.Stoica, T.Petre, D.Sasarman, P.Ghiorghiu
doubles	1. Slovakia	P. Perun, S. Forrai, M. Novosad
	2. Czech Republic	J. Tirpak, J. Dvorak, M. Brezina
	3. Romania	F. Purice, C. Stoica, T.Petre
singles	1. Czech Republic	P. Bubniak
	2. Slovakia	S. Forrai
	3. Romania	F. Purice

2002	Men - 5th World Championship - Hungary (Szombathely)	
triplets	1. Slovakia	P.Perun, M.Perun, R.Makara, J.Chovan, S.Forrai
	2. Czech Republic	P.Simacek, M.Suchy, J.Suchy, V.Ungermann, M.Fritz
	3. Romania	T.Petre, C.Ivancu, A.Seler, G.Bobis, D.Halaston
doubles	1. Czech Republic	J. Tirpak, J. Dvorak, K.Blaha
	2. Slovakia	P. Perun, M.Perun, S. Forrai
	3. Romania	F. Purice, G.Bobis, C.Eparu
singles	1. Czech Republic	P. Bubniak
	2. Slovakia	M. Zigala
	3. Romania	F. Purice

**COMPETITIONS ORGANISEES AU SEIN DE L'ASSOCIATION SUISSE
DE FOOTBALLTENNIS (ASFT)
ORGANISIERTE WETTSPIELE IM SCHWEIZERISCHEN
FUSSBALLTENNISVERBAND (SFTV)**

**1. TOURNOS DE QUALIFICATION = CIRCUIT SUISSE
DE FOOTBALLTENNIS
QUALIFICATIONSTURNIERE =
FUSSBALLTENNISCHWEIZERCIRCUIT**

= tournois se déroulant dans toute la Suisse durant la saison de footballtennis (1er janvier au 31 décembre de la même année), organisés par des clubs, des sociétés, des groupements reconnus par l'ASFT

= durchgeführte Turniere in der ganzen Schweiz während der Fussballtennis-Saison (1. Januar bis 31. Dezember des gleichen Jahres) organisiert durch die Klubs, Vereine, Gruppen anerkannt durch den SFTV



COUPE / CUP

Equipes formées de joueurs non licenciés (= sans passeport), devant se classer au moins une fois dans les 5 premiers d'un tournoi de qualification pour participer au tournoi de la

Mannschaften mit Spielern ohne Lizenz (= ohne Pass) müssen sich mindestens 1 Mal unter den ersten 5 eines Qualifications-Turnier klassieren um teilnehmen zu können am Turnier der



**CHAMPIONNAT /
MEISTERSCHAFT**

Equipes formées de joueurs licenciés (= avec passeports ASFT), récoltant des "points ASFT" si elles se classent dans les 8 premiers des tournois de qualification et devant se classer parmi les meilleures de Suisse pour participer au tournoi (différent de celui de la Coupe) de la

Mannschaften mit Spielern mit Lizenz (= mit Pass SFTV), die "SFTV-Punkte" erhalten, wenn sie sich unter den 8 ersten der Qualifikationsturnieren klassieren und sich unter den Schweizer-Besten befinden müssen um teilnehmen zu können am Turnier (anders als Cup) der

2. PHASE FINALE SUISSE / SCHWEIZER-SCHLUSSPHASE

afin de désigner le / zur Bezeichnung des

VAINQUEUR DE LA COUPE
SUISSE DE FOOTBALLTENNIS

SIEGER DES FUSSBALLTENNIS
SCHWEIZERCUP

CHAMPION SUISSE DE
FOOTBALLTENNIS

FUSSBALLTENNIS-
SCHWEIZERMEISTER

CHAMPIONNATS DU MONDE

La Suisse sera représentée par sept concurrents fribourgeois

La football-tennis vivra ce week-end à Kosice à l'heure de ses premiers championnats du monde. Régionaux en lice.



La délégation fribourgeoise qui représentera les couleurs suisses à Kosice, en Slovaquie, est constituée de: assis, devant de gauche à droite, Christophe Robert (arbitre suisse), Romain Jaquet, Alexandros Theodorou et Dominique Berset. Au second rang, de gauche à droite, Christophe Piller, Stéphane Cotting, Joël Kolly et Olivier Python. LDD

Cette fin de semaine est à marquer d'une pierre blanche pour le football-tennis, discipline qui vivra pour la première fois ses championnats du monde. Cette compétition disputée sur trois journées aura lieu dès aujourd'hui en Slovaquie, à Kosice pour être plus précis. Jusque-là, me direz-vous, rien de particulier vu sous un angle purement régional. Et bien, vous avez tort.

En effet, l'équipe de Suisse, dans son ensemble, ne sera composée que par des artistes fribourgeois du ballon rond. Et si le football-tennis est si populaire dans ce canton, il le doit en grande partie à Roland Guillod, entraîneur compétent s'il en est, qui a introduit avec force et dynamisme cette discipline sportive dans le pays. Au point que le sélectionneur national Roy Hodgson estime lui-même que le football-tennis représente un excellent préambule et un bon exercice pour les footballeurs et autres techniciens.

L'équipe des footballeurs fribourgeois en lice pour cette compétition qui allie technique, sens du placement et virtuosité, sera composée de Dominique Berset, lequel sera engagé en simple. Alexandros Theodorou et Romain Jaquet, qui défendront les couleurs helvétiques en double. Stéphane Cotting, Olivier Python (FC Wil, LNB), Joël Kolly et Christophe Piller, lesquels tenteront de se distinguer lors de l'épreuve disputée à trois joueurs. Arbitre représentant la sélection suisse, Christophe Robert tentera de siffler au plus près de sa conscience.

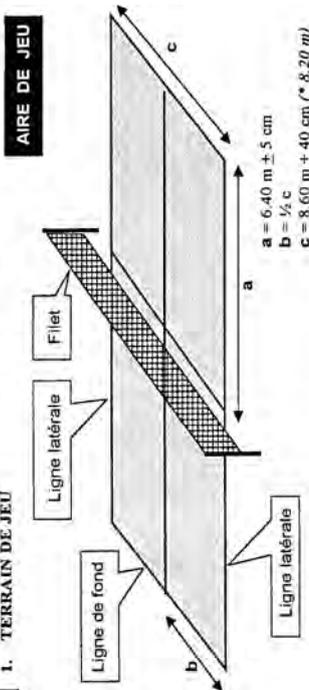
Il est par ailleurs à signaler, sur le plan fribourgeois, que le premier championnat cantonal officiel débute cette année et jusqu'au mois de mai 1995 avec la participation de neuf formations. L'habituel tournoi du FTC Belzé Fribourg sera quant à lui mis également sur pied avec notamment des équipes provenant de Hongrie, de Roumanie et de France. Riche de promesses... H.P.



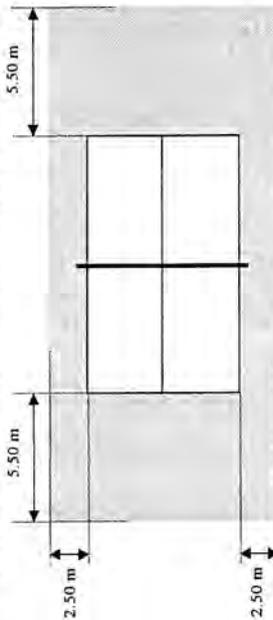
RÈGLEMENT DE JEU - SIMPLE

Dans la suite, ce qui est en italique, entre parenthèses et après un astérisque (*) correspond aux règlements internationaux préconisés par l'IFTA et qui ne sont pas en vigueur en Suisse (donnés ici à titre indicatif)

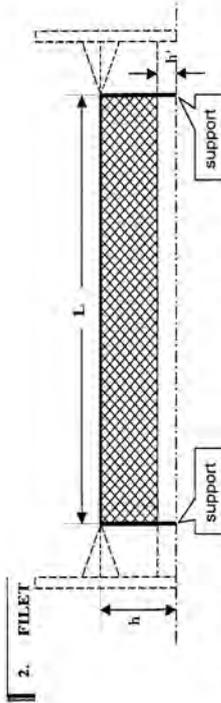
1. TERRAIN DE JEU



- 1.1 Le terrain de jeu est composé d'une aire de jeu et d'une zone de dégagement.
- 1.2 Dimensions de l'aire de jeu : 8,60 m ± 0,40 m (* 8,20 m) x 12,80 m.
- 1.3 L'aire de jeu est divisée en deux moitiés, séparées par un filet, et elle est délimitée par des lignes de 5 cm ± 1 cm de largeur. Les lignes de fond et latérales font partie de l'aire de jeu.
- 1.4 La zone de dégagement dépasse l'aire de jeu de 2,50 m (* 3,00 m) au minimum de chaque côté et de 5,50 m (* 6,10 m) au minimum derrière la ligne de fond de l'aire de jeu.



- 1.5 La dénivellation du sol (ne comportant aucun « escalier ») du terrain de jeu ne dépasse pas 1%.



- 2.1 Le filet est constitué par la partie tendue au-dessus de l'aire de jeu.
- 2.2 Sa longueur est égale à la largeur de l'aire de jeu, autrement dit $L = 8,60 \text{ m} \pm 40 \text{ cm}$ (* 8,20 m). Si deux supports (non obligatoires) sont utilisés pour régler la hauteur du filet, ceux-ci sont verticalement posés sur les lignes latérales. Le filet ou les supports ont une hauteur maximale $h = 1,10 \text{ m}$ à la verticale des lignes latérales. Les supports font partie du filet. La partie centrale du filet est située à 1,05 m (* 1,08 m) au minimum du sol. La distance maximale entre le bord inférieur du filet et le sol est $h' = 20 \text{ cm}$. Sur toute sa longueur, le filet ne doit cependant pas toucher le sol.

3. BALLON

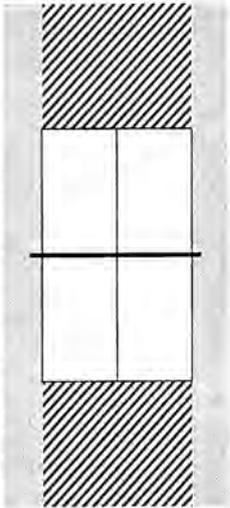
- 3.1 Le ballon utilisé est le ballon officiel de marque GALA.
- 3.2 Dans le cas d'utilisation d'un ballon d'un autre type, celui-ci doit avoir les caractéristiques suivantes : formé de 32 éléments collés entre eux, le ballon de couleur blanc et noir, en cuir synthétique, à un poids pouvant varier entre 396 et 453 g et une circonférence de 680 à 710 mm, gonflé à une pression variant de 60 à 65 kPa. Ce ballon, lâché d'une hauteur de 1 m (à compter sous le ballon), doit rebondir en atteignant une hauteur variant entre 660 et 720 mm, sa valve étant dirigée vers le haut.
- 3.3 L'organisateur est le seul à fournir aux joueurs présents le ou les ballons utilisés pendant les matches. Ces ballons seront donnés suffisamment tôt aux joueurs, pendant leur échauffement, pour qu'ils puissent s'y habituer.

4. ENGAGEMENT INITIAL

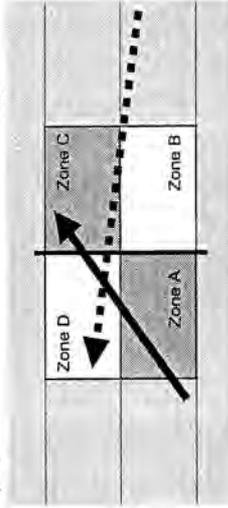
- 4.1 Le droit au premier engagement est déterminé par tirage au sort.
- 4.2 Le joueur choisissant en premier le côté pile ou face de la pièce utilisée pour le tirage au sort est celui qui est noté en premier sur la feuille de match.
- 4.3 Le joueur qui gagne le tirage au sort choisit s'il sert ou non pour le premier point. Ensuite, son adversaire choisit le camp dans lequel il commence le match.
- 4.4 En cas d'égalité de sets après 2 sets joués, le joueur qui totalise le plus grand nombre de points gagnants se retrouve dans le cas du joueur ayant gagné le tirage au sort du début du match, avec le choix évoqué sous 4.3. En cas d'égalité, on procède à un nouveau tirage au sort.

5. SERVICE

- 5.1 Le service se fait en envoyant le ballon avec n'importe quelle partie du corps autorisée au FT.
- 5.2 Le fait de toucher le ballon avec deux parties du corps (par ex. genou, puis pied) est considéré comme faute.
- 5.3 Le serveur n'a droit qu'à une seule tentative par service. Lancer le ballon, le manquer avec le pied, le reprendre des mains et recommencer est donc interdit.
- 5.4 Au moment du service, le pied d'appui du serveur doit se trouver dans la zone de dégagement située derrière la ligne de fond (zone hachurée ci-dessous) :



- 5.5 Les manières de servir suivantes sont autorisées : frappe du ballon en volée ou après un rebond, en demi-volée ou ballon posé à terre. Le ballon ou le pied du joueur ne doivent en aucun cas toucher l'aire de jeu avant ou au moment du service. Pour le service, le ballon doit être lâché des mains du serveur ou reposer à même le sol.
- 5.6 Le service est effectué dans les 5 secondes qui suivent le coup de sifflet de l'arbitre.
- 5.7 Le ballon doit être envoyé au-dessus du filet et retomber dans le camp adverse.
- 5.8 Service croisé : si le serveur a un nombre pair de points, il doit servir « depuis la droite », c. à d. derrière la zone A (resp. C) et le ballon doit alors rebondir dans la zone C (resp. A) ; si le serveur a un nombre impair de points, il devra servir « depuis la gauche », c. à d. derrière la zone B (resp. D) et le ballon devra alors rebondir dans la zone D (resp. B).



- 5.9 Si le ballon touche le filet, puis le sol dans la partie croisée de l'aire de jeu adverse sans que l'adversaire ne puisse le récupérer, le point va à l'auteur du service (pas de « net »).
- 5.10 L'engagement est toujours fait par le joueur qui vient de marquer le point.
- 5.11 La balle d'engagement ne peut être jouée qu'après un rebond au sol dans la partie croisée de l'aire de jeu adverse.

6. BALLON EN JEU

- 6.1 Le ballon ne peut toucher facultativement le sol qu'à une seule reprise.
- 6.2 Le joueur qui reçoit le ballon a droit à deux touches au maximum pour le renvoyer dans le camp adverse. Le ballon pourra donc rebondir au sol avant ces deux touches ou entre celles-ci. Il y a faute lorsque le ballon (circonférence totale) touche le sol en dehors de l'aire de jeu.
- 6.3 Le ballon peut être touché par les parties du corps, à l'exception des bras et des mains.
- 6.4 A n'importe quel moment d'un set, le joueur doit toujours se trouver dans sa moitié de terrain.
- 6.5 Seule exception : dans le cas où il doit sauver une balle, il peut passer dans l'autre camp, mais uniquement à l'extérieur des poteaux auxquels est fixé le filet.
- 6.6 En cas d'intervention d'un objet étranger susceptible d'influencer le jeu, la balle sera rejouée.
- 6.7 Il y a faute et point perdu lorsque le ballon touche des éléments fixes de l'infrastructure (plafond, poteaux auxquels est fixé le filet, ... ainsi que l'arbitre). Par contre, les joueurs peuvent toucher les éléments entourant le terrain de jeu (bancs, parois, arbitre, poteaux et câbles/chaînes/cordes tenant le filet...).
- 6.8 Le joueur a le droit de passer par-dessus le filet avec n'importe quelle partie de son corps autorisée au FT. Il peut dépasser dans le camp adverse uniquement au-dessus de la partie tendue du filet à l'aplomb de l'aire de jeu.
- 6.9 Le fait de toucher le filet, intentionnellement ou non, à quelque instant que ce soit pendant un point, est synonyme de point perdu. Une seule exception à cette règle : si le ballon « déformant » le filet pousse ce dernier sur une partie du corps (même le bras) d'un joueur, il n'y a pas faute et le jeu se poursuit. Si le filet bouge à la fin d'un point, c'est à l'arbitre de le stabiliser et non à un joueur.
- 6.10 Si un joueur touche dans le camp adverse une partie du corps de son adversaire en allant vers lui (ce n'est pas l'adversaire qui vient à lui), il fait faute et perd le point en jeu.
- 6.11 Si les adversaires touchent simultanément le filet, le point sera rejoué.
- 6.12 A l'exclusion des bras et des mains, il est autorisé d'opposer toutes les parties du corps à l'adversaire attaquant par-dessus le filet.
- 6.13 Il est interdit de retenir ou de pousser l'adversaire.
- 6.14 Le jeu continue lorsque les deux adversaires touchent le ballon simultanément au-dessus du filet (blocage). Les joueurs concernés par le blocage peuvent retoucher deux fois le ballon.
- 6.15 Lorsque les deux adversaires touchent le ballon simultanément au-dessus du filet et qu'il sort de la surface de jeu, le point est à rejouer.
- 6.16 Avant de passer dans le camp adverse, le ballon doit être touché en dernier lieu par le joueur dans son propre camp.
- 6.17 Quand il passe d'un camp à l'autre, le ballon doit obligatoirement passer par-dessus le filet entre les deux lignes imaginaires placées à la verticale des lignes latérales (= prolongement des supports lorsqu'il y en a). Il y a faute et point perdu lorsque le ballon rejoint le camp adverse en passant à l'extérieur des dites lignes.

POINTS / RESULTATS

- 7.1 L'arbitre indique par un premier coup de sifflet le début d'un point et par un second coup de sifflet la fin de ce point. La durée d'un point équivaut au temps s'écoulant entre ces deux coups de sifflet.
- 7.2 Après le coup de sifflet marquant la fin d'un point et avant le coup de sifflet marquant le début du point suivant, l'arbitre seul peut autoriser (sur intervention ou non de tierces personnes)
- ♦ certains actes de courte durée qui permettent au jeu de se dérouler normalement et sans danger (par ex. relâcher ses chaussures pour un joueur, évacuer un objet lancé sur le terrain, faire reculer un spectateur trop proche du terrain, ...)
 - ♦ des arrêts plus longs dus à des cas de force majeure (blessure, saignement important, verre de contact qui tombe, lunettes cassées, eau ou sueur mouillant le sol à évacuer, ...)
- 7.3 Si, durant un point, une quelconque raison devait causer un arrêt de jeu (ballon d'un autre match roulant sur le terrain, chute du marquoir, ...), seul l'arbitre est habilité à prendre cette décision, en faisant ensuite rejouer le point s'il décide l'arrêt du jeu.
- 7.4 Les points perdus sont bonifiés à l'adversaire.
- 7.5 Un match se joue en 2 sets gagnants de 11 points chacun. Le joueur atteignant en premier 11 points a remporté le set, pour autant qu'il y ait 2 points d'écart. Sinon, le set continue jusqu'aux 2 points d'écart.
- 7.6 En cas de 3^e set, l'arbitre fait changer de camp les deux joueurs lorsqu'un des deux atteint le score de 6 points.

8. TEMPS MORTS / TEMPS D'ARRÊT

- 8.1 Dans un match, chaque joueur a droit à 2 temps morts par set.
- 8.2 L'arbitre a le droit, à tout moment du match, de demander un « temps mort d'arbitre ».
- 8.3 Dans les rencontres comportant plusieurs matches, les temps d'arrêt sont fixés de la manière suivante : 30 secondes pour les temps morts / 1 minute entre deux sets consécutifs d'un même match / 5 minutes entre deux matches consécutifs d'une même rencontre.
- 8.4 Dans un set, les joueurs ne doivent pas quitter leur aire de jeu respective et dans un match, les joueurs ne doivent pas quitter le terrain de jeu sauf en cas de force majeure évoquée sous 7.2.
- 8.5 L'entraîneur et ses assistants ne doivent à aucun moment d'un match pénétrer sur l'aire de jeu.

9. JOUEURS

- 9.1 Le joueur ne peut jouer que sous son propre nom.
- 9.2 Le joueur ne peut pas être changé en cours de match.

10. SANCTIONS / PENALITES

- 10.1 En cas de problèmes, l'ordre des sanctions prises par l'arbitre est le suivant :
- ♦ avertissement oral et explication de la faute commise
 - ♦ carton jaune et point perdu
 - ♦ carton rouge, set + match perdu et expulsion du joueur (si celui-ci est le fautif)

- 10.2 Toute attitude antisportive de la part de joueurs, entraîneurs ou responsables d'équipe telle que

protestations, réclamations, envois délibérés de balle en direction de l'arbitre ou hors du terrain, ralentissements de jeu, accrochages ou bousculades d'un adversaire, propos orduriers, provocations verbales de tous genres, gestes déplacés, non-respect des temps d'arrêt ou des 5 secondes lors des services, ... est sanctionnée comme indiqué sous 10.1.

- 10.3 Selon la gravité des gestes décrits ci-dessus, un joueur fautif peut se voir sanctionné, sans avoir reçu au préalable d'avertissement, directement d'un carton jaune ou d'un carton rouge. En outre, une sanction plus importante prise ultérieurement contre lui est toujours possible.

11. EQUIPEMENT

- 11.1 Le joueur est tenu de se conformer aux prescriptions des organisateurs de la compétition.

12. PROTETS

- 12.1 Le joueur a le droit, lors d'arrêts de jeu, de s'adresser à l'arbitre en levant la main, afin de lui demander des explications ou de lui annoncer le dépôt d'un protest.

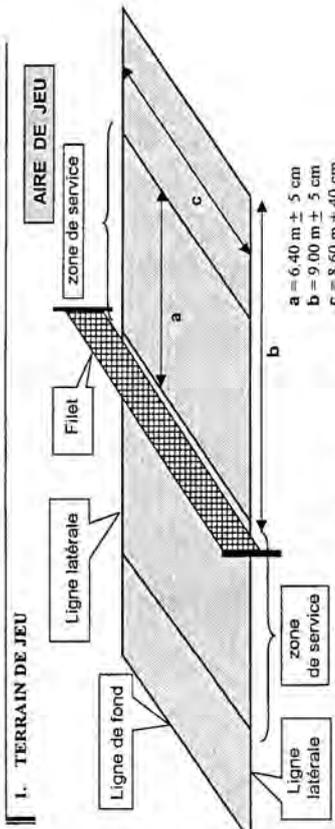
- 12.2. Selon la nature et l'importance des divergences, les instances de décision sont dans l'ordre :

- l'arbitre
- l'organisateur de la compétition
- le tribunal arbitral de l'ASFPT

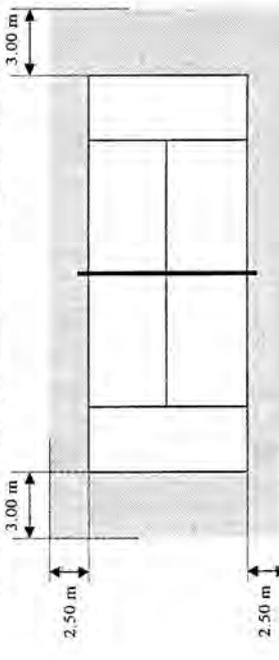
La décision de l'instance désignée par les parties est définitive.

27.04.02 / CT de l'ASFPT

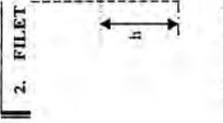
RÈGLEMENTS DE JEU - DOUBLE TRIPLE



- 1.1 Le terrain de jeu est composé d'une aire de jeu et d'une zone de dégagement.
- 1.2 Dimensions de l'aire de jeu : 8.60 m ± 0.40 m x 18 m
- 1.3 L'aire de jeu est divisée en deux moitiés, séparées par un filet, et elle est délimitée par des lignes de 5 cm ± 1 cm de largeur. Les lignes de fond et latérales font partie de l'aire de jeu.
- 1.4 La zone de dégagement dépasse l'aire de jeu de 2.50 m (* 3.00 m) au minimum de chaque côté et de 3.00 m (* 3.50 m) au minimum derrière la ligne de fond de l'aire de jeu.



- 1.5 La dénivellation du sol (ne comportant aucun « escalier ») du terrain de jeu ne dépasse pas 1%.



- 2.1 Le filet est constitué par la partie tendue au-dessus de l'aire de jeu.
- 2.2 Sa longueur est égale à la largeur de l'aire de jeu, autrement dit $L = 8,60 \text{ m} \pm 40 \text{ cm}$. Si deux supports (non obligatoires) sont utilisés pour régler la hauteur du filet, ceux-ci sont verticalement posés sur les lignes latérales. Le filet ou les supports ont une hauteur maximale $h = 1,10 \text{ m}$ à la verticale des lignes latérales. Les supports font partie du filet. La partie centrale du filet est située à $1,05 \text{ m}$ (* $1,08 \text{ m}$) au minimum du sol. La distance maximale entre le bord inférieur du filet et le sol est $h' = 20 \text{ cm}$. Sur toute sa longueur, le filet ne doit cependant pas toucher le sol.

3. BALLON

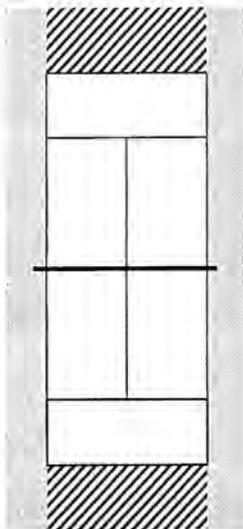
- 3.1 Le ballon utilisé est le ballon officiel de marque GALA.
- 3.2 Dans le cas d'utilisation d'un ballon d'un autre type, celui-ci doit avoir les caractéristiques suivantes : formé de 32 éléments collés entre eux, le ballon de couleur blanc et noir, en cuir synthétique, a un poids pouvant varier entre 396 et 453 g et une circonférence de 680 à 710 mm, gonflé à une pression variant de 60 à 65 kPa. Ce ballon, lâché d'une hauteur de 1 m (à compter sous le ballon), doit rebondir en atteignant une hauteur variant entre 660 et 720 mm, sa valve étant dirigée vers le haut.
- 3.3 L'organisateur est le seul à fournir aux équipes présentes le ou les ballons utilisés pendant les matches. Ces ballons seront donnés suffisamment tôt aux équipes, pendant leur échauffement, pour qu'elles puissent s'y habituer.

4. ENGAGEMENT INITIAL

- 4.1 Le droit au premier engagement est déterminé par tirage au sort.
- 4.2 L'équipe choisissant en premier le côté pile ou face de la pièce utilisée pour le tirage au sort est celle qui est notée en premier sur la feuille de match.
- 4.3 L'équipe qui gagne le tirage au sort choisit si elle sert ou non dans le premier point. Ensuite, son adversaire choisit le camp dans lequel elle commence le match.
- 4.4 En cas d'égalité de sets après 2 sets joués, l'équipe qui totalise le plus grand nombre de points gagnants se retrouve dans le cas de l'équipe ayant gagné le tirage au sort du début du match, avec le choix évoqué sous 4.3. En cas d'égalité, on procède à un nouveau tirage au sort.

5. SERVICE

- 5.1 Le service se fait en envoyant le ballon avec n'importe quelle partie du corps autorisée au FT.
- 5.2 Le fait, pour le serveur (= n'importe quel joueur de l'équipe), de toucher le ballon avec deux parties du corps (par ex. genou, puis pied) est considéré comme faute.
- 5.3 Le serveur n'a droit qu'à une seule tentative par service. Lancer le ballon, le manquer avec le pied, le reprendre des mains et recommencer est donc interdit.
- 5.4 Au moment du service, le pied d'appui du serveur doit se trouver dans la zone de dégagement située derrière la ligne de fond (zone hachurée ci-dessous)



- 5.5 Les manières de servir suivantes sont autorisées : frappe de la balle en volée ou après un rebond, en demi-volée ou balle posée à terre. Le ballon ou le pied du serveur ne doivent en aucun cas toucher l'aire de jeu avant ou au moment du service. Pour le service, la balle doit être lâchée des mains du serveur ou d'un autre joueur ou alors reposer à même le sol.
- 5.6 Le service est effectué dans les 5 secondes qui suivent le coup de sifflet de l'arbitre.
- 5.7 Le ballon doit être envoyé au-dessus du filet et retomber dans la zone de service adverse.
- 5.8 Si le ballon touche le filet, puis le sol dans la zone de service adverse sans que l'adversaire ne puisse le récupérer, le point va à l'équipe de l'auteur du service (pas de « net »).
- 5.9 L'engagement est toujours fait par un joueur de l'équipe qui vient de marquer le point.
- 5.10 La balle d'engagement ne peut être jouée qu'après un rebond au sol dans la zone de service adverse.

6. BALLON EN JEU

- 6.1 Le ballon peut toucher le sol au maximum deux fois (rebonds non successifs).
- 6.2 Le ballon peut être touché par les joueurs à trois reprises au maximum avant de repasser dans l'autre camp.

- 6.3 Un joueur n'a pas le droit de toucher le ballon deux fois de suite (avec ou sans rebond entre ces deux touches au sol).

- 6.4 Il y a faute lorsque le ballon (circonférence totale) touche le sol en dehors de l'aire de jeu.
- 6.5 Le ballon peut être touché par toutes les parties du corps, à l'exception des bras et des mains.
- 6.6 A n'importe quel moment d'un set, les joueurs doivent toujours se trouver dans leur moitié de terrain. Seule exception : dans le cas où un joueur doit sauver une balle, il peut passer dans l'autre camp, mais uniquement à l'extérieur des poteaux auxquels est fixé le filet.
- 6.7 En cas d'intervention d'un objet étranger susceptible d'influencer le jeu, la balle sera rejouée.
- 6.8 Il y a faute et point perdu lorsque le ballon touche des éléments fixes de l'infrastructure (plafond, poteaux auxquels est fixé le filet, ... ainsi que l'arbitre). Par contre, les joueurs peuvent toucher les éléments entourant le terrain de jeu (bancs, parois, arbitre, poteaux et câbles/chaînes/cordes tenant le filet...).
- 6.9 Un joueur a le droit de passer par-dessus le filet avec n'importe quelle partie de son corps autorisée au FT. Il peut dépasser dans le camp adverse uniquement au-dessus de la partie tendue du filet à l'aplomb de l'aire de jeu.
- 6.10 Le fait de toucher le filet, intentionnellement ou non, à quelque instant que ce soit pendant un point, est synonyme de point perdu. Une seule exception à cette règle : si le ballon « déformant » le filet pousse ce dernier sur une partie du corps (même le bras) d'un joueur, il n'y a pas faute et le jeu se poursuit. Si le filet bouge à la fin d'un point, c'est à l'arbitre de le stabiliser et non à un joueur.
- 6.11 Si un joueur touche dans le camp adverse une partie du corps d'un adversaire en allant vers lui (ce n'est pas l'adversaire qui vient à lui), il fait faute et perd le point en jeu.
- 6.12 Si les adversaires touchent simultanément le filet, le point sera rejoué.
- 6.13 A l'exclusion des bras et des mains, il est autorisé d'opposer toutes les parties du corps à un adversaire attaquant par-dessus le filet.
- 6.14 Il est interdit de retenir ou de pousser un adversaire.
- 6.15 Le jeu continue lorsque des adversaires touchent le ballon simultanément au-dessus du filet (blocage). Les joueurs concernés par le blocage peuvent retoucher le ballon.
- 6.16 Lorsque des adversaires touchent le ballon simultanément au-dessus du filet et qu'il sort de la surface de jeu, le point est à rejouer.
- 6.17 Avant de passer dans le camp de l'adversaire, le ballon doit être touché en dernier lieu par un joueur dans son propre camp.
- 6.18 Avant de passer dans le camp de l'adversaire, le ballon doit être touché en dernier lieu par un joueur. Un rebond au sol juste avant de franchir le filet est synonyme de faute.
- 6.19 Quand il passe d'un camp à l'autre, le ballon doit obligatoirement passer par-dessus le filet entre les deux lignes imaginaires placées à la verticale des lignes latérales (= prolongement des supports lorsqu'il y a). Il y a faute et point perdu lorsque le ballon rejoint le camp adverse en passant à l'extérieur desdites lignes.

7. POINTS / RESULTATS

- 7.1 L'arbitre indique par un premier coup de sifflet le début d'un point et par un second coup de sifflet la fin de ce point. La durée d'un point équivalant au temps s'écoulant entre ces deux coups de sifflet.
- 7.2 Après le coup de sifflet marquant la fin d'un point et avant le coup de sifflet marquant le début du point suivant, l'arbitre seul peut autoriser (sur intervention ou non de tierces personnes)
- ♦ certains actes de courte durée qui permettent au jeu de se dérouler normalement et sans danger (par ex. relâcher ses chaussures pour un joueur, évacuer un objet lancé sur le terrain, faire reculer un spectateur trop proche du terrain, ...)
 - ♦ des arrêts plus longs dus à des cas de force majeure (blessure, saignement important, verre de contact qui tombe, lunettes cassées, eau ou sueur mouillant le sol à essayer, ...)
- 7.3 Si, durant un point, une quelconque raison devait causer un arrêt de jeu (ballon d'un autre match roulant sur le terrain, chute du marquoit, ...), seul l'arbitre est habilité à prendre cette décision, en faisant ensuite rejouer le point.
- 7.4 Les points perdus sont bonifiés à l'adversaire.
- 7.5 Un match se joue en 2 sets gagnants de 11 points chacun. L'équipe atteignant en premier 11 points a remporté le set, pour autant qu'il y ait 2 points d'écart. Sinon, le set continue jusqu'aux 2 points d'écart.
- 7.6 En cas de 3^e set, l'arbitre fait changer de camp les deux équipes lorsqu'une des deux atteint le score de 6 points.

8. TEMPS MORTS / TEMPS D'ARRÊT

- 8.1 Dans un match, chaque équipe a droit à 1 temps mort par set.
- 8.2 L'arbitre a le droit, à tout moment du match, de demander un « temps mort d'arbitre ».
- 8.3 Dans les rencontres comportant plusieurs matches, les temps d'arrêt sont fixés de la manière suivante : 30 secondes pour les temps morts / 1 minute entre deux sets consécutifs d'un même match / 5 minutes entre deux matches consécutifs d'une même rencontre.
- 8.4 Dans un set, les joueurs des deux équipes ne doivent pas quitter leur aire de jeu respective et dans un match, les joueurs des deux équipes ne doivent pas quitter le terrain de jeu sauf en cas de force majeure évoqués sous 7.2.
- 8.5 L'entraîneur et ses assistants ne doivent à aucun moment d'un match pénétrer sur l'aire de jeu.

9. JOUEURS

- 9.1 Chaque équipe est composée de **deux (trois)** joueurs, présents sur le terrain, et de deux remplaçants (* et d'un remplaçant en Double).
- 9.2 Chaque équipe a le droit d'effectuer deux changements de joueurs par set. Par changement de joueurs, on entend le changement d'un joueur ou de deux joueurs à la fois.
- 9.3 L'arbitre accorde un temps mort de 30 secondes par changement de joueur(s).

10. SANCTIONS / PENALITES

- 10.1 En cas de problèmes, l'ordre des sanctions disciplinaires prises par l'arbitre est le suivant :
- ♦ avertissement oral et explication de la faute commise
 - ♦ carton jaune et point perdu
 - ♦ carton rouge, set perdu et expulsion du joueur fautif
- 10.2 Toute attitude antip sportive de la part de joueurs, entraîneurs, assistants ou responsables d'équipe telle que protestations, réclamations, envois délibérés de balle en direction de l'arbitre ou hors du terrain, ralentissements de jeu, accrochages ou bousculades d'un adversaire, propos orduriers, provocations verbales de tous genres, gestes déplacés, non-respect des temps d'arrêt ou des 5 secondes lors des services, ... est sanctionnée comme indiqué sous 10.1.
- 10.3 Selon la gravité des gestes décrits ci-dessus, un joueur fautif peut se voir sanctionné, sans avoir reçu au préalable d'avertissement, directement d'un carton jaune ou d'un carton rouge. En outre, une sanction plus importante prise ultérieurement contre lui est toujours possible.

11. EQUIPEMENT

- 11.1 Les joueurs d'une même équipe sont tenus de s'équiper de manière uniforme lors des matches officiels.

12. PROTETS

- 12.1 Le capitaine d'une équipe a le droit, lors d'arrêts de jeu, de s'adresser à l'arbitre en levant la main, afin de lui demander des explications ou de lui annoncer le dépôt d'un protêt.
- 12.2 Selon la nature et l'importance des divergences, les instances de décision seront dans l'ordre :

- a) l'arbitre
- b) l'organisateur de la compétition
- c) le tribunal arbitral de l'ASFT.

La décision de l'instance désignée par les parties est définitive.

