TOURNEE NATIONALE 10 ANS

Mars – Avril 2017

**TOURNOI « Les pitchouns » - Toulouse 23 / 26 mars**

1er jour

**SIMPLE**

* Victoire 5/2 5/4 sur Clément LEMIRE (Côte d’Azur, 05 12 2006) tête de série N° 3 Vert 4
	+ Match assez moyen dans l’ensemble par rapport à :
		- Attitude générale sur le court
			* Manque de détermination : pas assez mobile, concentration faible – regard, esprit parfois hors du match), des occasions mal gérées
		- Pas assez créatif
			* Trop peu de phases de jeu construites et achevées
			* Un enjeu qui a fait déjouer Heremana
			* Trop en attente de l’erreur de l’adversaire
		- Peu d’intentions de jeu
			* Trop peu d’enchaînements de frappes en avançant
				+ Par crainte de l’adversaire qui appuyait ses coups
				+ Par manque de mobilité autour de la balle (fautes)
				+ Justesse technique de placement peu rigoureuse
				+ Rythme de préparation de raquette FAUX
		- Manque de conduite du jeu
			* Trop de relâchement facilitant le contrôle de l’adversaire
				+ Passivité par crainte de rater
				+ Trop de trajectoires de balles courtes
				+ Positionnement trop en arrière de la ligne de fond

Sur ce match, alors que Mana avait de suite pris le dessus, au score et dans la conduite du jeu, il s’est vite rétracté pris par l’enjeu, ne remportant le 1er set que sur 1 ou 2 coups gagnants et 2 erreurs de l’adversaire, au bon moment.

Au 2ème set, quelques occasions ratées qui auraient permis à Mana de se détacher et libérer plus rapidement ont relancé son adversaire. Heureusement, ce dernier a très mal joué le tie break avec des fautes directes.

**DOUBLE**

* Défaite 4/3 4/1 sur BALSCHAW – LAGARRIGUE (2 2006) tête de série N° 2
* Equipe vainqueur du tournoi

Très bon début de match, sans faute 2/0, puis renversement de situation avec des adversaires prenant le dessus avec leurs coups droits 2/3. Arrachant le tie-break, Enzo et Mana s’offre 4 balles de set en jouant un très bon tie-break jusqu’à 6/2….un enchainement de fautes directes, trop de décontraction et perte du TB 8/6.

Le 2ème set est expéditif.

Dans ce match, Heremana a été très statique, particulièrement à la volée où il n’est jamais décisif. Son service ressemble trop à une mise en jeu face à 2 cogneurs en coup droit.

2ème jour

**SIMPLE**

* Victoire 5/0 5/3 sur Raphaël LESSIRE (Poitou, 12 01 2007) Vert 4

Match un peu identique au 1er tour, toutefois le 1er set est plus convainquant avec une dizaine de bonnes intentions bien construites et conclues.

* + - Attitude générale sur le court
			* Mana ne s’encourage que dans les moments favorables, devenant râleur lorsque le score est défavorable.
	+ Il faut remédier à ses états d’âme pour montrer son envie de gagner à tout moment du match, sans changer son plan de jeu et les bonnes intentions.

Le 2ème set est le set des occasions ratées, balle de break à 2/1 (faute directe de CD en cherchant trop tôt le coup gagnant, long de ligne), 3/2 40-15 sur son service : perte du jeu..

Heureusement, Mana a une réaction positive en reprenant le jeu à son compte et en osant 2 ou 3 coups qui le libère.

**DOUBLE pour places de 9 / 16**

* Victoire 4/0 4/1 sur BRINGER - SUZZONI (Languedoc, 2 2007) Vert 4

Très bon double de Mana et Enzo, 1 seule faute directe au 1er set. Les volées beaucoup plus décisives que la veille, avec de l’engagement vers l’avant.

3ème jour

**SIMPLE – quart de finale**

* Défaite 5/2 5/1 sur Axel DELVA (Yvelines, 11 10 2006) Vert 4

Malgré la défaite Heremana a plutôt été créatif avec des intentions de jeu intéressantes, produisant 10 gagnants au 1er set et 8 au 2ème set contre 6 et 3 à son adversaire.

La différence s’est faite du côté des fautes directes beaucoup trop nombreuses, 18 dans chacun des sets, contre 7 et 4 pour son adversaire.

Ceci étant, Heremana a eu l’occasion de partir en tête au 2ème set, gâchant une balle de jeu, puis dominant le jeu à 1/1 et 1/2 ratant un smash et une volée liftée, alors qu’il commençait à faire douter son adversaire.

Globalement, il faut retenir, l’efficacité du Revers avec des prises de balles très précoces et peu de fautes dans le match, 6. Au fil du match, Heremana a fait évoluer sa puissance de frappe.

Côté coup droit trop de fautes directes, 21. Toutefois 10 coups droits gagnants.

* + Il faut dès le prochain match faire évoluer sa confiance en son coup droit, en tentant, osant avec un passage de la tête de raquette (travail de la main droite et de l’avant-bras)

Plus de relâchement a été montré côté service (position de départ et ouverture des bras), manquait l’intention de faire mal (un petit manque d’engagement vers le haut et l’avant, et pas assez de projection du coude vers le haut).

**SIMPLE – places de 5 à 8**

* Victoire 5/4 5/1 sur Timéo HEMMEN (Midi-Pyrénnées, 27 03 2006) Vert 4

Bon travail de Mana, qui s’accroche au 1er set, mené 4/2, il arrache le tie-break et le remporte 7 points à 5. Face à un adversaire avec des frappes puissantes.

Dans ce 1er set il commet encore 18 fautes directes mais réussit 14 coups gagnants (- 4).

Au 2ème set, il continue à conduire le jeu et profite du relâchement mental de son adversaire, avec 6 fautes directes et 11 points gagnants (+ 5).

Globalement, le coup droit a été mieux lâché (11 gagnants), le revers encore trop timide dans la finition du point (5 gagnants). La bonne nouvelle c’est une petite amélioration côté service avec 4 gagnants, ainsi que les volées toutes réussies.

Le travail à fournir lors du double :

* plus d’amplitude dans l’ouverture des bras au service
* poursuivre les frappes précoces en coup droit
* avancer sur les volées et ne pas stresser au smash

**DOUBLE pour places de 9 / 12**

* Victoire 3/4 4/0 1/0 (10/5) sur SALVESTRE - LEGUILLON (Provence, 2 2007) Vert 4

Match moyen avec une perte du 1er set par manque de concentration. Ils prennent ensuite la mesure de leurs adversaires et restent tout le temps devant.

Encore trop de volées jouées de manière trop passives.

Heremana a commencé à davantage ouvrir ses bras dans le moment de préparation du service.

**DOUBLE pour places de 9 / 10**

* Victoire 4/3 4/1 sur CHABROL – SALESSES (1 2006, 1 2007) Vert 4

Match très moyen, la journée a été longue…..

**SIMPLE – places de 5 à 6**

* Victoire 1/5 5/1 1/0 (10/4) sur Tilouan BOLEDA (Yvelines, 07 07 2006) Vert 4

Début de match délicat, Heremana endormi, se laisse conduire de droite à gauche et enchaîne beaucoup de fautes directes (11) pour peu de gagnants (4 seulement, dont 2 dans le 1er jeu).

Le 2ème set est différent, Heremana prend les commandes aussi bien en termes de score que de conduite du jeu. Le bilan 6 fautes directes et 7 points gagnants. Il devient plus audacieux et fait douter son adversaire qui rate plus qu’au 1er set.

Le tie break est bien mené avec d’entrée des coups gagnants, distançant au score rapidement son adversaire (4/0). Petite alerte sur un point mal conclu alors que la construction était parfaite, à 5/2. Puis à nouveau 2 coups gagnants de suite achèvent mentalement son adversaire.

**BILAN GENERAL ET CONSTATS**

* **SERVICE**
	+ **priorité** sur le relâchement gestuel au moment de l’ouverture des bras
	+ revoir la tenue de raquette, prise inappropriée
	+ envie de faire mal à l’adversaire avec ses 2 balles (ne fait aucun point actuellement)
	+ rythme général avec fin de geste plus déterminé, accéléré
	+ extension du coude
	+ engagement dans le court (attention au lancer bras gauche trop circulaire, engendrant uniquement du slice)
* **COUP DROIT**
	+ Sur ce coup, Mana fait des fautes **mais c’est aussi son arme** puisqu’il fait beaucoup de points avec (exemple des 2 derniers matchs, 11 FD - 11 G et 6 FD – 8 G) et retour de CD (0 FD – 2 G et 4 FD – 5 G)
	+ Il faut insister car il y a quelques mois, il ne faisait pas de points avec ce coup ou peu
	+ Ce coup n’est encore pas assez fiable, la sécurité lors des prises de balles précoces est aléatoire
	+ Travail technique à mettre en place :
		- Rythme de préparation pour ne pas s’arrêter derrière en laissant pendre la raquette
		- Tenir la tête de raquette au-dessus de la main en fin de préparation
		- Attention à ne pas dépasser le plan des épaules (parfois c’est le cas)
		- Aller au-devant du rebond, et s’engager davantage physiquement
		- Traverser plus en utilisant l’avant-bras (piston, poussée) plutôt que cette rotation trop précoce, avec le coude qui reste collé au corps.
		- Frotter de plus en plus violemment la balle avec la main à l’impact
		- Finir le geste en pensant à libérer le coude vers l’avant et le haut
* **REVERS**
	+ Ce coup est plus fiable mais n’est pas assez percutant (exemple des 2 derniers matchs, 9 FD - 5 G et 5 FD – 3 G)
	+ Il faut renforcer son coup gagnant le long de la ligne car Heremana possède une bonne main gauche.
	+ Travail technique à mettre en place :
		- Renforcer la prise de balle précoce, bonne lecture (œil)
		- Pied d’ancrage à faire travailler pour éviter les placements en barrage, et le maintien de l’équilibre lors de l’exécution du coup
		- Aller au-devant du rebond, et s’engager davantage physiquement
		- Frotter de plus en plus violemment la balle avec les mains à l’impact
		- Finir le geste en pensant à libérer le coude vers l’avant et le haut
* **VOLEE - SMASH**
	+ Conclure des points au filet est une solution intéressante aujourd’hui pour compenser le manque de puissance de ses adversaires plus grands et plus costauds.
	+ Heremana est adroit au filet et possède de bons réflexes de volleyeur.
	+ Travail technique à mettre en place :
		- Jouer les volées en avançant vers le filet
		- Réduire l’amplitude préparation
		- Au smash, le coup est joué avec beaucoup de stress, l’ouverture des bras trop précoce engendre de la crispation
		- Comme au service, il faut rechercher l’extension du coude

**TOURNOI « La balle d’Or » - Voiron 06 / 09 avril**

1er jour

**DOUBLE**

* Défaite 4/5 5/3 1/0 sur 2 jeunes du DAUPHINE SAVOIE

1er set, début très laborieux avec 1 point gagné sur 12, dont beaucoup de fautes directes 0/3

Puis le jeu dans la diagonale est mieux tenu, et début d’erreurs des adversaires 2 /4

Le jeu est enfin pris en main, meilleure finition des points à la volée 5/4

2ème set, trop d’occasions ratées

3/2 40-0, puis 3/3 40-0 perte des 2 jeux

Alors qu’Heremana et son partenaire semble se détacher, ils accumulent les fautes directes et remettent en selle les adversaires, qui n’en demandaient pas tant. Perte du set 5/3.

Le super tie-break, très mal joué dans l’attitude, avec beaucoup de volées faciles ratées.

Seule satisfaction du match, le service d’Heremana qui semble en progrès.

2ème jour

**SIMPLE – 1er tour**

* Victoire 5/1 5/4 sur Côme CARPENTIER (Dauphiné, 20 11 2006)

1er set, et jusqu’à un jeu de la fin du match, vraiment bien mené avec 15 fautes directes mais 17 points gagnants, donc un bilan positif.

Heremana joue la plupart des jeux en osant et avec de belles intentions.

Le retour de coup droit se confirme comme un point fort dans le jeu d’Heremana (4 points), mais le service également est en progrès (3 points), et le revers (8 points).

A partir de là, Heremana au service accumule 7 fautes directes sans réaction et relance son adversaire qui avec seulement 3 points gagnants accroche le tie-break.

Heureusement, son adversaire accumule les fautes directes au tie-break.

**BILAN**: mon sentiment est qu’Heremana a mieux joué globalement qu’à Toulouse, son coup droit doit être plus percutant, mais à noter seulement 4 fautes directes dans tout le match sur ce coup, donc en progrès. Voir sur la photo FACEBOOK du 1er tour, la préparation avec le coude qui sort (objectif technique demandé et plutôt en bonne voie).

Côté service, 1 seule double faute et 3 services gagnants, en bonne voie.

Heremana est capable de montrer de belles choses lorsqu’il ose, qu’il joue avec ses qualités, œil, lecture et prise de balle précoce.

Il faut éliminer les passages de flottement, où il y a accumulation de fautes directes, sans même mettre de l’intention dans ses frappes.

**SIMPLE – 2ème tour**

* Victoire 5/2 5/2 sur Hugo ROEES (Alsace, 17 06 2006)

Malgré la victoire, globalement Heremana ne fait pas un bon match, sur un adversaire plus tendre que celui du premier tour.

Au 1er set, trop de fautes directes, balles mal centrées et un bilan de 12 FD pour 3 coups gagnants (- 9).

L’ancien geste de service est ressorti, le jeu n’est pas fluide, Heremana joue crispé, les balles ne sortent pas de la raquette, et beaucoup de balles jouées descendantes.

Au 2ème set, 9 FD et 12 gagnants (bilan + 3).

Critique sur l’attitude lors de l’échauffement du match, pas assez d’application sur les consignes techniques, les moments de prises de balles, la mise en route…..

3ème jour

**SIMPLE – ¼ de finale**

* Défaite 5/1 5/0 sur Mickael KOUAME (Val d’Oise, 02 12 2006)

Contrairement à la veille, malgré la défaite, globalement Heremana fait un bon match, sur un adversaire plus grand (8 à 10 cm) et surtout plus puissant.

Le match est très bien abordé avec un entrainement de qualité la veille, un bon échauffement d’avant-match, et un échauffement de match très bon.

Dans les intentions de jeu, les 2 joueurs rivalisent, 14 gagnants pour son adversaire (8 et 6) pour 12 gagnants pour Heremana (6 et 6).

La différence se joue sur 2 choses, la première, plus de fautes directes pour Heremana (14 et 14) et (8 et 3) pour son adversaire, la deuxième, Heremana a des occasions qu’ils ne saisit pas, au 1er set il doit se retrouver minimum à 2/2, voire 3/1 en sa faveur. Au 2ème set, il a des balles pour prendre 3 jeux sur 5 et n’en saisit aucune.

Le bilan du match montre une évolution technique côté service, et coup droit. Le match s’est joué à quelques points mal négociés, mais l’attitude et l’état d’esprit étaient présents, et à noter une approche du match sans appréhension, avec du relâchement et de la confiance.

Pour le match de l’après-midi, nous mettons l’accent sur :

* Une baisse des fautes directes
* Une poursuite du service modifié
* La recherche de coups droits gagnants à travers la construction dans l’échange (notamment par des changements de rythme et de prise de balles précoces)
* Garder l’attitude, l’état d’esprit

**SIMPLE – places de 5 à 8**

* Victoire 5/2 5/0 sur Timothée COTTON (Dauphiné-Savoie, 20 12 2006)

Les objectifs fixés le matin sont bien respectés durant le match.

Heremana réalise 21 points gagnants dans ce match pour 12 fautes directes de moins que le matin. Même si son adversaire n’avait pas la consistance de celui du quart de finale, Heremana a vite étouffé les frappes de coup droit de ce dernier par des enchaînements de frappes successives jouées montantes.

Dans l’état d’esprit, il a été combatif, et concentré ne laissant jamais échappé une occasion de balle de jeu.

Côté coup droit, le geste devient de plus en plus fluide, et la conduite de l’échange dans la construction du point est mieux réalisée.

Enfin, Heremana est venu plusieurs fois au filet avec succès.

4ème jour

**SIMPLE – places de 5 à 6**

* Défaite 5/2 5/1 sur Axel FRECHET (Dauphiné-Savoie), 15 12 2006)

Pour son dernier match, Heremana rencontre le jeune qui a fait 3 sets (le seul) en quart face au vainqueur du tournoi (aussi vainqueur du TCBB 10 ans). Heremana produit une entame de partie remarquable et ce pendant 5 jeux. Il manque de chance à 1/1 sur la balle de jeu (40-40) l’adversaire fait un let. Il se retrouve à 2/3 au lieu de 3/2.

Puis il enchaîne trop de fautes directes à ce niveau pour accrocher son adversaire au niveau du score et ainsi le faire douter.

Petite éclaircie en début de 2ème set, Heremana break d’entrée avec 2 coups gagnants (revers croisé et volée de coup droit), puis accumule un nombre invraisemblable de fautes directes (18 sur 5 jeux), là il n’est plus compétitif.

Sur le match il réalise plus de gagnants que l’autre (12, 7 et 5 pour 7 à son adversaire), mais il a face à lui un joueur qui utilise bien le court et rate peu (12 fautes dans tout le match).

Malgré tout, les satisfactions de ce match :

* Le niveau de jeu affichait pendant 5 à 6 jeux par Heremana
* L’évolution technique du service
* Concrètement Heremana a pu mesurer la constance attendu dans son jeu pour rivaliser avec ce genre d’adversaire

**BILAN GENERAL ET CONSTATS (après TOULOUSE) – (après VOIRON)**

* **SERVICE**
	+ **priorité** sur le relâchement gestuel au moment de l’ouverture des bras
	+ **bien mieux, il faut encore se fixer sur la montée bras gauche (devant et à la verticale, sans bouger le corps et les jambes)**
	+ revoir la tenue de raquette, prise inappropriée
	+ **BIEN ACQUIS**
	+ envie de faire mal à l’adversaire avec ses 2 balles (ne fait aucun point actuellement)
	+ **1ere balle en progrès, 2ème en cours**
	+ rythme général avec fin de geste plus déterminé, accéléré
	+ **EN CHANTIER**
	+ extension du coude
	+ **EN COURS**
* **COUP DROIT**
	+ Sur ce coup, Mana fait des fautes **mais c’est aussi son arme** puisqu’il fait beaucoup de points avec (exemple des 2 derniers matchs, 11 FD - 11 G et 6 FD – 8 G) et retour de CD (0 FD – 2 G et 4 FD – 5 G)
	+ Il faut insister car il y a quelques mois, il ne faisait pas de points avec ce coup ou peu
	+ Ce coup n’est encore pas assez fiable, la sécurité lors des prises de balles précoces est aléatoire
	+ Travail technique à mettre en place :
		- Rythme de préparation pour ne pas s’arrêter derrière en laissant pendre la raquette
		- **Orienter les épaules avec sortie du coude à accentuer pour être dans le relâchement**
		- Tenir la tête de raquette au-dessus de la main en fin de préparation
		- **MIEUX**
		- Attention à ne pas dépasser le plan des épaules (parfois c’est le cas)
		- **ACQUIS**
		- Aller au-devant du rebond, et s’engager davantage physiquement
		- **ACQUIS**
		- Traverser plus en utilisant l’avant-bras (piston, poussée) plutôt que cette rotation trop précoce, avec le coude qui reste collé au corps.
		- Frotter de plus en plus violemment la balle avec la main à l’impact
		- **A RENFORCER, la balle doit tourner plus**
		- Finir le geste en pensant à libérer le coude vers l’avant et le haut
		- **A RENFORCER, la longueur de balle en dépend**
* **REVERS**
	+ Ce coup est plus fiable mais n’est pas assez percutant (exemple des 2 derniers matchs, 9 FD - 5 G et 5 FD – 3 G)
	+ Il faut renforcer son coup gagnant le long de la ligne car Heremana possède une bonne main gauche.
	+ Travail technique à mettre en place :
		- Renforcer la prise de balle précoce, bonne lecture (œil)
		- **ACQUIS**
		- Pied d’ancrage à faire travailler pour éviter les placements en barrage, et le maintien de l’équilibre lors de l’exécution du coup
		- **Etre plus bas sur ses appuis**
		- Aller au-devant du rebond, et s’engager davantage physiquement
		- **En cours d’acquisition**
		- Frotter de plus en plus violemment la balle avec les mains à l’impact
		- **A RENFORCER**
		- Finir le geste en pensant à libérer le coude vers l’avant et le haut
		- **A RENFORCER**
* **VOLEE - SMASH**
	+ Conclure des points au filet est une solution intéressante aujourd’hui pour compenser le manque de puissance de ses adversaires plus grands et plus costauds.
	+ **BIEN EN PROGRES DANS L’ATTITUDE ET LA TECHNIQUE (surtout en CD)**
	+ Heremana est adroit au filet et possède de bons réflexes de volleyeur.
	+ Travail technique à mettre en place :
		- Jouer les volées en avançant vers le filet
		- **BIEN MIEUX**
		- Réduire l’amplitude préparation
		- **ACQUIS**
		- Au smash, le coup est joué avec beaucoup de stress, l’ouverture des bras trop précoce engendre de la crispation
		- **MIEUX toutefois à renforcer le positionnement sous la balle (repère** **tête du footballeur)**
		- Comme au service, il faut rechercher l’extension du coude
		- **A RENFORCER**

**BILAN GENERAL DE LA TOURNEE (stage national compris)**

* 12 simples avec 9 victoires et 3 défaites
* 6 doubles avec 3 victoires et 3 défaites

Ces 3 semaines passées avec Heremana au contact de l’élite nationale de la catégorie d’âge des 10 ans, m’auront permis tout d’abord de mieux cerner sa personnalité, dans le travail et dans l’adversité, mais également de cibler avec plus de justesse ses qualités, car il en a de très intéressantes, et les domaines à travailler, avec des orientations forcément indispensables et ambitieuses afin de se projeter au-delà du niveau constaté et ainsi, rester cohérent avec son projet sportif (qui est ambitieux dans sa tête,……j’y reviendrai plus loin dans mon compte-rendu).

Ayant bien détaillé après chaque tournoi, les coups techniques et leurs évolutions lorsqu’elles me semblaient perceptibles, je ne porterai qu’un jugement global, sur le jeu d’Heremana entre le début de l’année (période où Philippe et moi avons décidé de modifier ses prises, en coup droit surtout, mais aussi en revers et au service – à la recherche de constance « enchaînement de frappes de balles de manière fiable », et aujourd’hui sur cette fin de tournée nationale, soit 3 mois après.

Heremana a indiscutablement franchi un CAP !!!

**MENTALEMENT**

Son état d’esprit à changer, il est plus relâché mentalement avant d’aborder ses rencontres ayant compris que nous étions (lui et nous) dans la recherche permanente de l’évolution de son jeu et à aucun moment dans le résultat immédiat.

Son esprit et ses auto-évaluations sont à présent focalisés sur les objectifs technico-tactiques à réaliser, que l’on soit à l’entrainement ou en compétition.

**PHYSIQUEMENT**

Sa mobilité autour de la balle a évolué, uniquement par une première contrainte, qui est un objectif prioritaire pour Heremana, « jouer toutes les balles montantes »….

La longueur des échanges due au niveau de jeu rencontré, l’on contraint à répéter encore et encore des placements justes, même dans la souffrance (essoufflement, jambes lourdes…..).

IL DOIT PROGRESSER DANS CE TYPE DE SITUATION « échange long » TOUT EN GARDANT DE LA QUALITE DANS SES PLACEMENTS (équilibre, prise de balle montante), PATIENTANT JUSQU’A L’OUVERTURE – ce genre de situation n’est pas apprécié par Heremana, qui a tendance à lâcher prise dans sa tête : a envie mais pas toujours la détermination nécessaire…….

Chez certains compétiteurs la puissance des coups ont déclenché chez lui une mise sous tension permanente, afin de couvrir au mieux sa zone et ne pas se laisser surprendre (en tout cas le moins souvent possible).

NATURELLEMENT, Heremana AURAIT TENDANCE A SE MOUVOIR TROP LENTEMENT, MANQUANT DE DYNAMISME, AUSSI FACE A DES SITUATIONS D’URGENCE, QUI ONT LARGEMENT COMPOSE LE CONTENU DE SES MATCHS, IL A DÛ MODIFIER CET ETAT LYMPHATIQUE. IL DOIT POURSUIVRE DANS CE DOMAINE POUR DEVENIR TONIQUE, AVOIR UNE PLUS GRANDE COUVERTURE DE TERRAIN, POUVOIR CONTRER ENCORE PLUS SES ADVERSAIRES.

**TACTIQUEMENT**

Il est sur la bonne voie, à la recherche d’un jeu basé sur des intentions agressives, que ce soit dans les prises de balles précoces, que dans les enchaînements vers le filet.

A noter côté revers une coordination très intéressante (œil – mains – placement) lui permettant de jouer pratiquement en ½ volée (même si cela lui est fortement déconseillé) en tout cas de jouer très tôt la balle, et de passer sur des situations de contre assez facilement.

Le transfert de cette grande qualité doit se faire côté coup droit (préparation raccourcie au maximum, jeu de la main, accélération de la tête de raquette).

LES CHANGEMENTS DE RYTHME EN COUP DROIT AVEC PLUS DE VIOLENCE DANS LES FRAPPES SONT INDISPENSABLES DANS SON JEU, POUR FAIRE MAL ET GAGNER DES POINTS.

A noter que côté revers il est capable d’accélération « changement de rythme, coup tiré le long de la ligne » **IL VA FALLOIR RENFORCER CETTE QUALITE.**

Son adresse au filet est indéniable, associé à une technique en évolution, il doit avoir confiance en ses compétences.

HEREMANA JOUANT BEAUCOUP LES PIEDS DANS LE COURT**, LES ZONES** **COURTES** DOIVENT ÊTRE A PRESENT DAVANTAGE EXPLOITEES, EN PARTICULIER A MI-COURT (CD et R court-croisés, **amortie « faire un gros travail dessus »),** ENFIN LES VOLEES COURTES**.**

AINSI NOUS LUI DONNERONS UNE PALETTE DE SOLUTIONS SUPPLEMENTAIRES DANS LE JEU, IL A LES COMPETENCES POUR LES MAITRISER.

**TECHNIQUEMENT**

Sa gestuelle devient de plus en plus propre.

AU FOND DU COURT

DES APPUIS PLUS FLECHIS ET SOLIDES AVEC UN BON GAINAGE (équilibre) PERMETTRONT A Heremana DE RESSENTIR DAVANTAGE DE PUISSANCE DANS SES FRAPPES.

RENFORCER LE RELÂCHEMENT AU MOMENT DE LA PREPARATION (CD sentir la rotation des épaules avec le coude et la main gauche sur la raquette) (R éviter de tendre le bras gauche – directeur).

UNE UTILISATION ACCRUE DE LA MAIN DIRECTRICE POUR ACCENTUER LA VITESSE DE LA TÊTE DE RAQUETTE (et ainsi l’effet).

AU SERVICE

LE CHANTIER SE POURSUIT AU SERVICE MAIS DEVRAIT RAPIDEMENT ABOUTIR A UNE CERTAINE EFFICACITE, TIRANT LE MAXIMUM DU PHYSIQUE DU MOMENT D’Heremana.

AU RETOUR

PLACER Heremana DANS DES SITUATIONS D’URGENCE A LA RECHERCHE D’ADAPTATIONS DE SES AMPLITUDES DE PREPARATIONS.

AU FILET

TRAVAILLER SUR LA TONICITE VERS L’AVANT (dès que la balle a été jugée partir à sa rencontre). PARRALLELE AVEC UN CERTAIN LYMPHATISME NATUREL EVOQUE PRECEDEMMENT.

GROS TRAVAIL SUR LES VOLEES ET SMASHS CLAQUES DANBS LES ZONES COURTES.

**PROJET SPORTIF D’Heremana**

Durant ses trois semaines de tournée, nous avons abordé le sujet, à plusieurs reprises.

Nos discussions et échanges ont eu pour but de placer Heremana face à certaines carences de son jeu, de son attitude, se son investissement personnel pas toujours en cohérence avec les attentes et exigences du chemin qui mène vers le haut niveau.

« **Rigueur et surpassement** » physique, mental, technique doivent en permanence l’animer, il doit se sentir dépendant de cette exigence au quotidien, afin de progresser, évoluer, de franchir des caps, de plus en plus difficiles.

 **IL DOIT DEVENIR DE PLUS EN PLUS DEMANDEUR !!!**

Cette tournée aura permis à Heremana de vivre des situations concrètes qui ont dû certainement l’interpeler sur son positionnement par rapport à son projet sportif…

Elles doivent être **une véritable source d’inspiration et avoir un impact FORT sur l’approche nouvelle d’Heremana envers son rêve !!!** Le temps passe si vite…..