

## Echauffement, mouvement, stratégies et tactiques

### Echauffement

#### Échauffement sur le court

L'échauffement sur le court sert à :

- Réchauffer la balle pour le match.
- Établir la cadence et le rythme en jouant divers coups.
- Avoir une idée de la longueur et de la largeur du court.
- Tester la vitesse des murs.
- Se familiariser au style de jeu de l'adversaire (par exemple, est-ce qu'il frappe un coup droit puissant, ou joue-t-il les balles bien hautes?).

L'échauffement sur le court dure 5 minutes. Voici un exemple de procédure à suivre par les participants pendant l'échauffement :

- Commencer près du carré de service et se concentrer sur une bonne exécution des différents coups.
- Après 2 minutes et demi, passer au côté opposé du court afin que chaque participant ait la chance de pratiquer les coups droits et les revers.
- Donner une chance raisonnable à l'adversaire de frapper la balle. Ne pas s'envoyer plus de 2 balles au bas du mur avant de l'envoyer en croisé à l'adversaire.

Note : Encourager les participants à échauffer leurs muscles avant d'entrer sur le court pour l'échauffement.

### Mouvement

Le mouvement sur le court est une action individuelle. Les meilleurs participants paraissent glisser sur le court et leurs mouvements vers la balle semblent aisés ou même chorégraphiés. Grâce à de nombreuses années d'expérience et de pratique, leurs mouvements sont devenus utiles et efficaces.

Un mouvement efficace sur le court requiert des habiletés techniques et une certaine connaissance de son corps. L'acquisition de mouvements devrait inclure les actions suivantes.

- Quitter la position d'attente dès que l'on sait où la balle se dirige.
- Découvrir son mode de fonctionnement spatial et les pas qui y correspondent. Réfléchir ensuite à ce mode et pratiquer les jusqu'à ce que vous vous rendiez au bon endroit en faisant le moins de pas possible, avec efficacité, fluidité, contrôle et équilibre.
- Avancer en commençant par un pas dans la direction souhaitée. Se rendre à l'arrière du court en commençant par tourner ou pivoter, avant de faire des pas.
- Tourner le corps de manière latérale se préparer au coup et laisser suffisamment d'espace entre le corps et la balle pour effectuer des pas et tourner sans être gêné.
- Retourner au T (sauf si la balle ne retourne pas à cet endroit).

Les tactiques sont basées sur des stratégies appliquées à des situations dynamiques retrouvées sur un court de squash. Les tactiques sont également basées sur les habiletés des participants à exécuter certains coups. Pour le débutant, les tactiques consistent surtout à effectuer des échanges et à jouer de façon défensive, en utilisant le coup droit parallèle et croisé (pour une bonne longueur), la volée, le service et le retour de service afin d'éviter les erreurs, d'obliger l'adversaire à quitter le T, d'être en mesure de revenir d'une situation désavantageuse et de retourner au T de façon sécuritaire.

### Objectifs des échanges

Les participants qui maîtrisent l'art des échanges seront capables de fatiguer leur adversaire en l'obligeant à se déplacer sur le court et à se placer hors de position. Les participants amorcent l'échange par un service en lob pour obliger l'adversaire à se déplacer vers l'arrière du court. Les échanges se poursuivent et les participants utilisent le coup droit parallèle, le coup droit croisé et la volée pour frapper la balle avec une bonne longueur et une bonne largeur.

### Objectifs de la défense

Les participants qui ont appris à jouer de façon défensive seront en mesure de se remettre des situations désavantageuses et d'éviter de commettre des erreurs. Ils essaieront de toucher chaque balle et tenteront un retour, même si cela n'est pas le meilleur choix.

Les 5 clés de la performance à ce niveau sont :

- i) Envoyer la balle avec une bonne longueur et une bonne largeur.
- ii) Utiliser la volée le plus souvent possible.
- iii) Surveiller la balle en tout temps.
- iv) Retourner au T entre les coups.
- v) Se dégager lorsque nécessaire.

### Sommaire

#### 1. Fondements de l'entraînement -Contexte : Instruction – débutant

##### Introduction aux coups de base:

- Pour la longueur
- coups et volées parallèles et croisés
- Services en lob pour la longueur, en croisé

##### Capable de jouer:

- Direction – en parallèle et en croisé
- Distance – longue
- Hauteur – haute

##### Donc, les tactiques du débutant sont :

- Défense
- Échanges

**Et la stratégie du débutant est :**

- Éviter les erreurs
- Faire reculer l'adversaire
- Reprendre le contrôle du T

2. Cours d'entraînement intermédiaire- Contexte : Instruction – Intermédiaire

**Introduction aux coups intermédiaires:**

- Coups et volées parallèles et croisés, intermédiaires
- Boasts défensifs et offensifs, et boasts à la volée
- Amortis et amortis en volée
- Lobs défensifs
- Variation des services

**Capable de jouer:**

- Direction – en parallèle et en croisé
- Distance – longue et courte
- Hauteur – haute et basse
- Vitesse – rapide/lent, tôt/tard
- Effet

**Donc, les tactiques d'un participant intermédiaire sont :**

- Défense
- Échanges
- Force
- Attaque

**Et la stratégie du participant intermédiaire est :**

- Éviter les erreurs
- Faire bouger l'adversaire
- Reprendre le contrôle du T
- Créer des ouvertures
- Obliger un retour faible
- Envoyer des coups gagnants
- Réduire le temps de l'adversaire pour atteindre la balle