

Illustration des fondamentaux techniques

Formation continue
Arlon 19 janvier 2015

LA FORMATION CONTINUE

Avantages

- ✓ Evolution du jeu et de la société Vs mise à jour
- ✓ Progresser dans son métier (LLL)
- ✓ Faire évoluer son club
- ✓ Rencontrer, échanger
- ✓ Proximité et contact avec DS

LA FORMATION CONTINUE

Règles

✓ Echéancier :

- **2015** : Animateur, Niveau I, Niveau II et Niveau III, Initiateur, Expert Pédagogique, Handisport et Directeur Ecole de Tennis
- **2016** : Educateur
- **2018** : Entraîneur

LA FORMATION CONTINUE

Règles

✓ 10 crédits 730 jours

✓ Possibilités :

- Calendrier AFT
- Hors AFT

✓ Suivi

- Fiches

Haut niveau = Aboutissement extrême des fondamentaux



- ✓ Il est IMPERATIF que dans l'apprentissage,
 - L'approche de la technique soit simple
 - L'Initiateur fasse ressortir la structure correcte et fixe les BASES FONDAMENTALES qui évolueront par adaptations progressives vers la technique de compétition.

Technique au service de la tactique

Objectifs de la préparation technique



- ✓ Créer des « Savoir-faire »...utilisation son potentiel fonctionnel
- ✓ Les « Savoir-faire » s'élaborent de façon consciente dans des essais
- ✓ Essais d'abord sous le contrôle de la conscience puis...automatique
 - Répétitions et variations
- ✓ Assimilation des techniques de base puis...actions motrices plus complexes (Schèmes vs praxies)

Evolution permanente



- ✓ Tennis a évolué, évolue et continuera à évoluer
- ✓ Champions cherchent des solutions pour faire mal et/ou pour contrer leur adversaire.
- ✓ Joueurs de jadis n'utilisent pas les mêmes armes que le joueur d'aujourd'hui et le joueur du futur rendra obsolète les « armes » d'aujourd'hui qui paraissent pourtant inamovibles.

Geste idéal VS Apprentissage dans l'action



- ✓ Joueur de haut niveau a sa propre technique en tenant compte de ses qualités:
 - physiques,
 - perceptivo-motrice,
 - locomotrices...

- ✓ Laisser une certaine « liberté » au joueur pour mettre en place sa technique personnelle.

- ✓ Par contre, identifier les points clés et récurrents de la réussite des champions donnent des solutions aux moniteurs.

Geste idéal VS

Apprentissage dans l'action

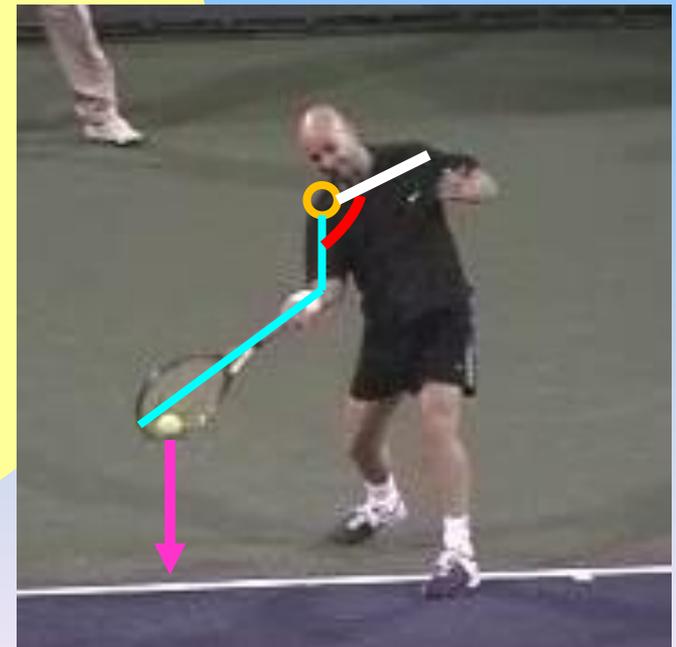


- ✓ Beaucoup de joueurs gagnent alors que gestuelle « ~~référence classique~~ »
- ✓ beaucoup d'autres ont une technique « propre » mais ne sont pas performants.
- 1^{ers} ont des qualités dynamiques développées:
 - ✓ par le tennis global et non en apprenant de façon artificielle dans des situations fermées.
 - ✓ Autres sports

La Physique

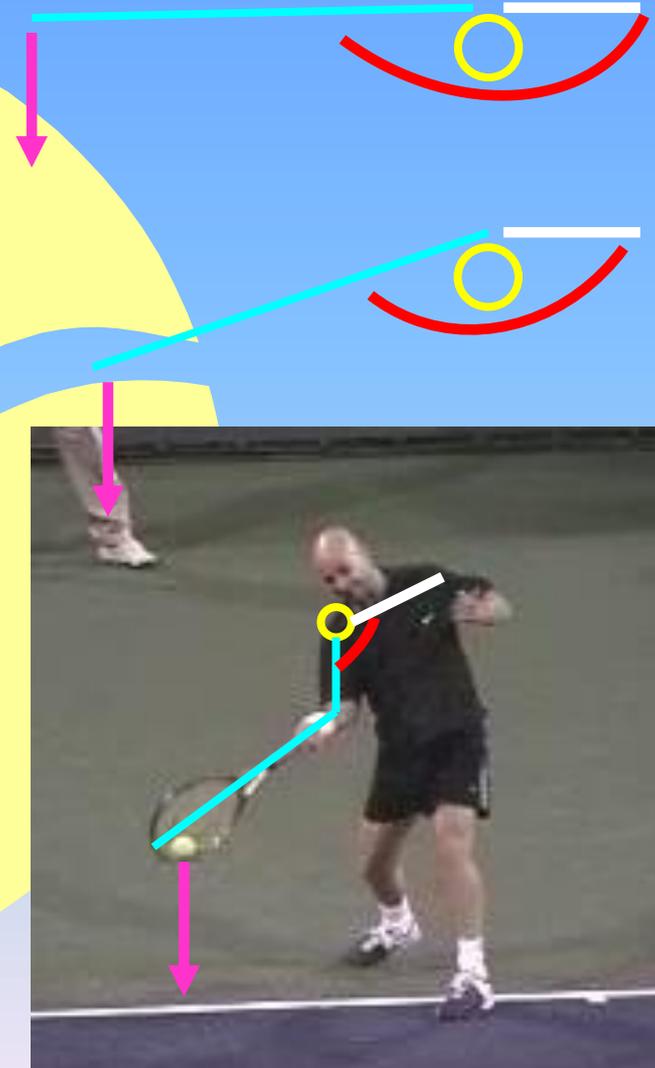
I. Les leviers

- ✓ Un **LEVIER** est une « machine simple ». Il se compose d'une « **BARRE RIGIDE** » qui peut tourner **autour d'un POINT D'APPUI** (encore appelé point fixe ou pivot).
- ✓ Sur un levier agissent 2 forces, appelées
 - **CHARGE (ou RESISTANCE)** et
 - **EFFORT (PUISSANCE)**.
- ✓ le but de l'utilisation du levier est d'équilibrer ou de déplacer une **FORCE (la RESISTANCE)** **AUTRE FORCE (la PUISSANCE)** ; pour ce faire, le levier est mobile autour d'un point « fixe », nommé **POINT D'APPUI (ou pivot)**



I. Les leviers

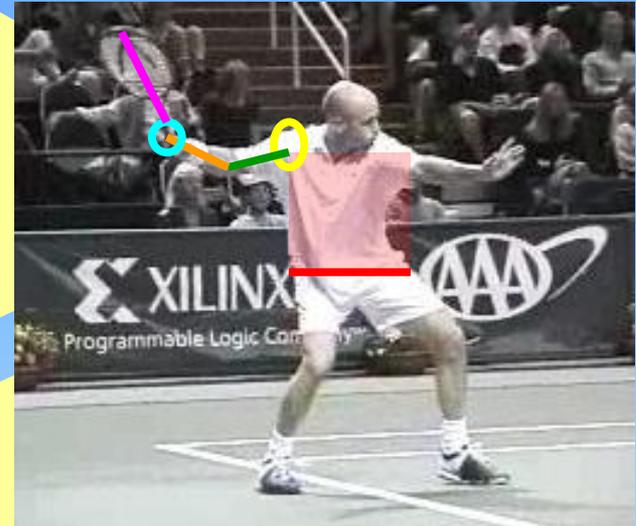
- ✓ Au tennis, **l'EFFORT** est la force produite par le joueur (additionné à l'inertie de la raquette et du bras du joueur) ; **la CHARGE** est la raquette à déplacer et la balle à frapper.
- ✓ L'exemple du tennis est un levier du premier genre où le **POINT D'APPUI** est situé entre **la CHARGE** à déplacer et **l'EFFORT** (la force produite par le joueur)



I. Les leviers

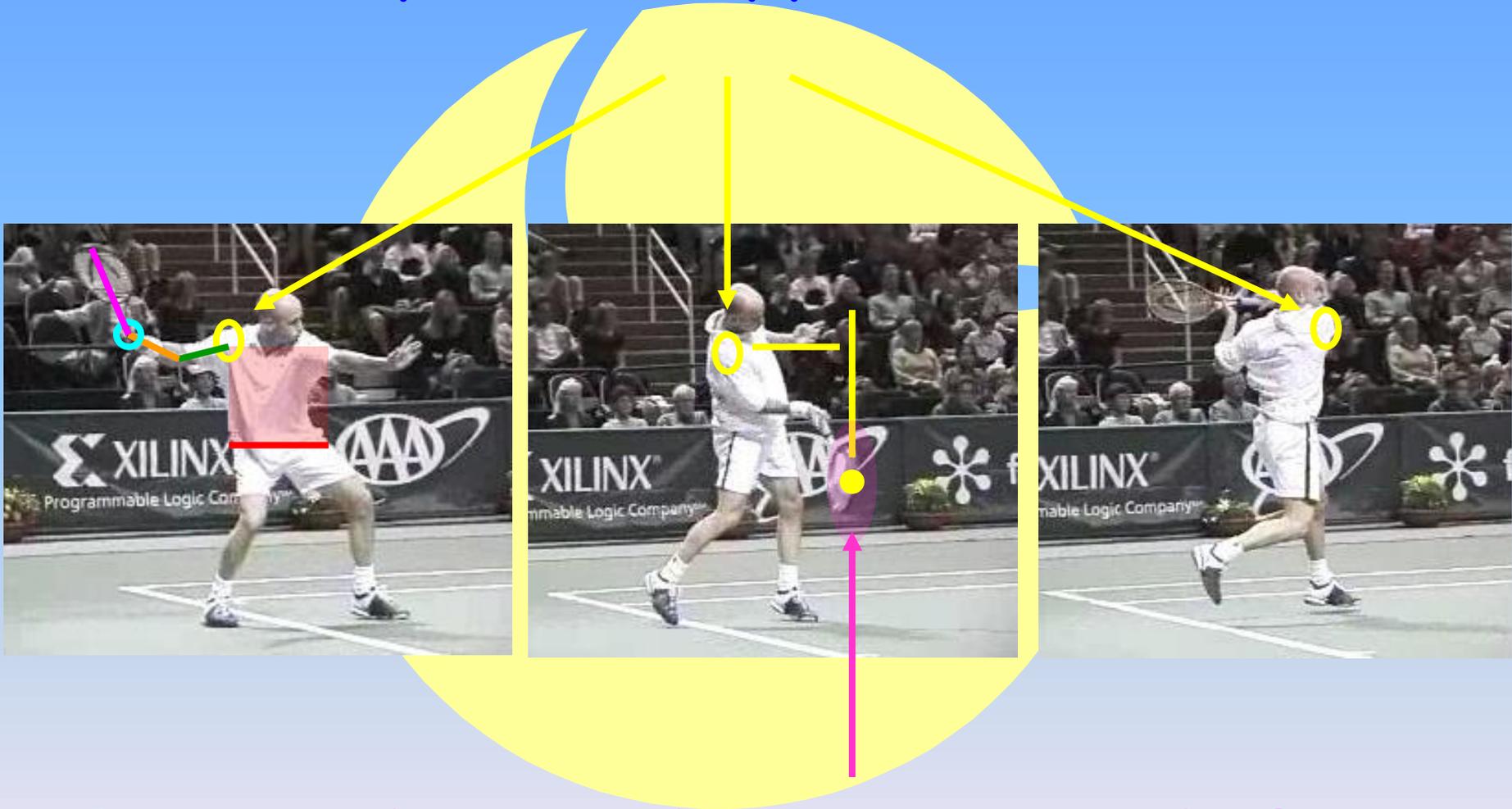
✓ D'après la loi des leviers, il est avantageux d'utiliser le segment « le plus long » (en fait, le plus grand nombre de segments, le plus grand nombre de leviers) composé :

- du corps (hanche & buste),
- de l'épaule,
- du bras,
- de l'avant-bras,
- du poignet
- de la raquette.



I. Les leviers

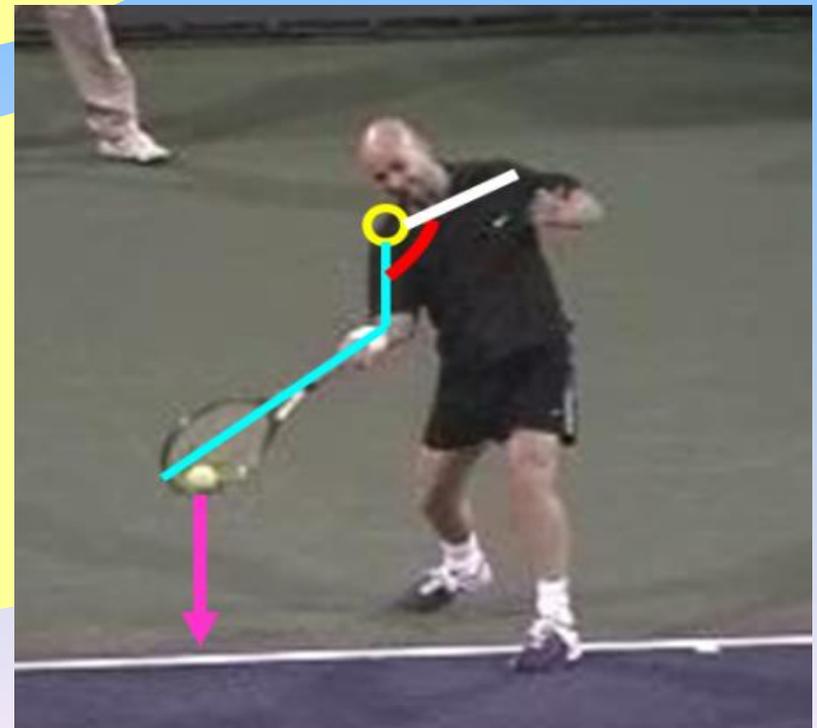
1 des points d'appui des leviers



Position du point d'impact : zone de force

I. Les leviers

Conséquence de la loi des bras de levier:
Importance de la distance latérale
entre la balle et l'épaule.



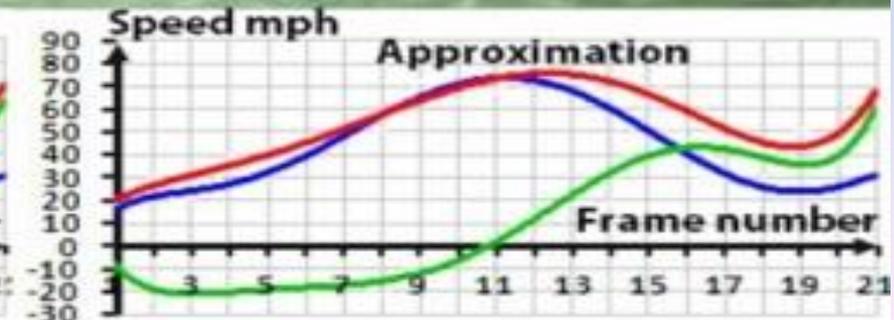
II. Energie cinétique



- ✓ NRJ que possède un corps en mvt, par sa vitesse

- ✓ Au tennis, 2 vitesses: Linéaire et circulaire
 1. Linéaire:
 - Force créée par trajet rectiligne de la rkt vers l'av.
 - Force est augmentée par le transfert du poids du corps pendant la frappe.

II. Energie cinétique



III. Energie potentielle



- ✓ NRJ que possède un corps en vertu de sa position par rapport au sol ou par rapport à son poids.
Exemple en tennis : la tête de raquette en fin de préparation.



La biomécanique

I. Les Impulsion successives



- ✓ Ou chaîne de coordination
- ✓ La préparation d'un mouvement s'effectue
 - par le pivotement de l'épaule
 - puis de la ceinture scapulaire,
 - des hanches,
 - des cuisses,ce qui entraîne la tension de ressort maximale.

I. Les Impulsion successives



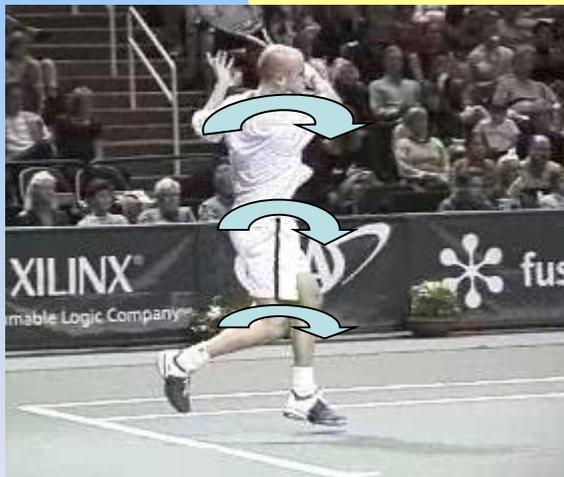
- Après la pose du pied avant, le mouvement de frappe se déclenche, le ressort va se détendre, l'accélération se produira en premier lieu
 - au niveau des pieds,
 - ensuite des genoux,
 - des cuisses,
 - des hanches,
 - du haut du corps
 - et finalement du bras et de la raquette.

I. Les Impulsion successives



- Après la pose du pied avant, le mouvement de frappe se déclenche, le ressort va se détendre, l'accélération se produira

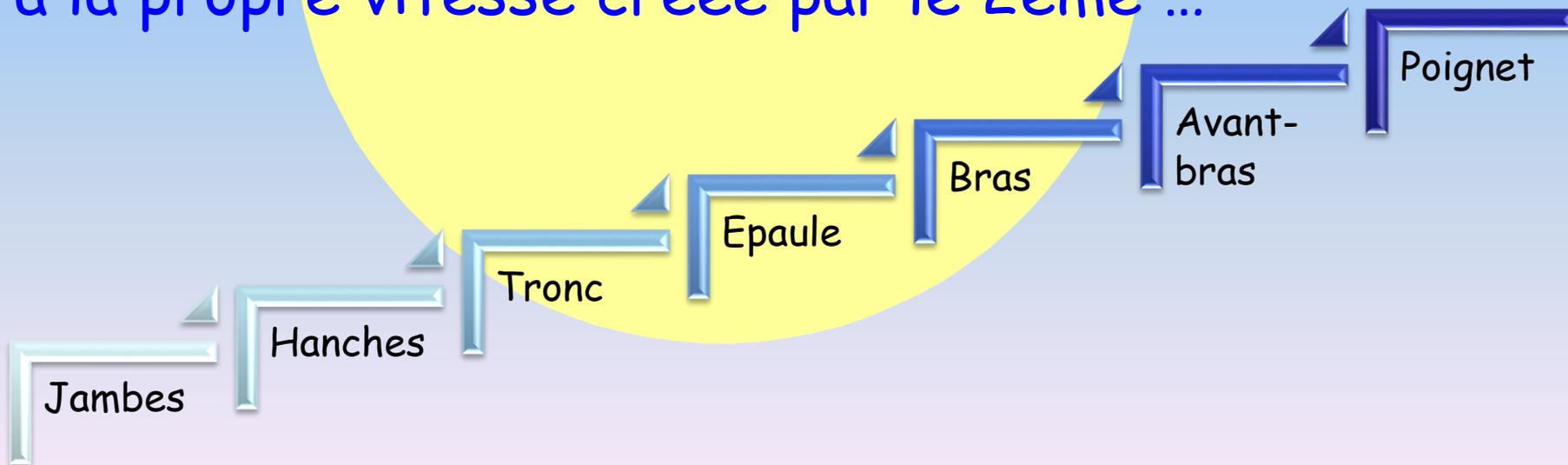
en premier lieu au niveau des pieds, ensuite des genoux, des cuisses, des hanches, du haut du corps et finalement du bras et de la raquette.



I. Les Impulsion successives



- ✓ 1 partie du corps se met en action avant une autre en lui transférant une force...
- ✓ Cette 2ème partie du corps interagira de la même façon avec une 3ème partie du corps...
- ✓ La vitesse créée par un segment sera additionnée à la propre vitesse créée par le 2ème ...



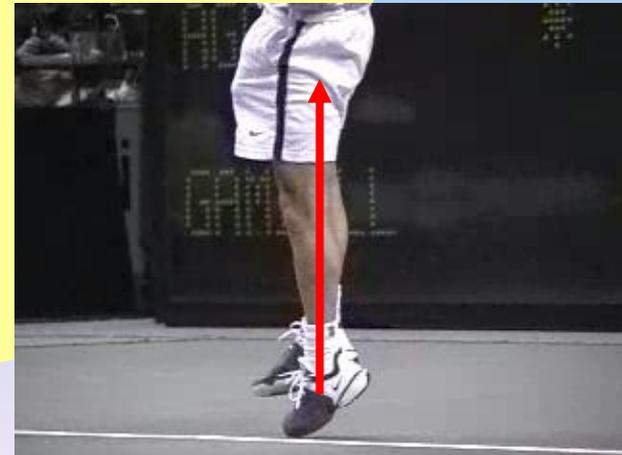
I. Les Impulsion successives



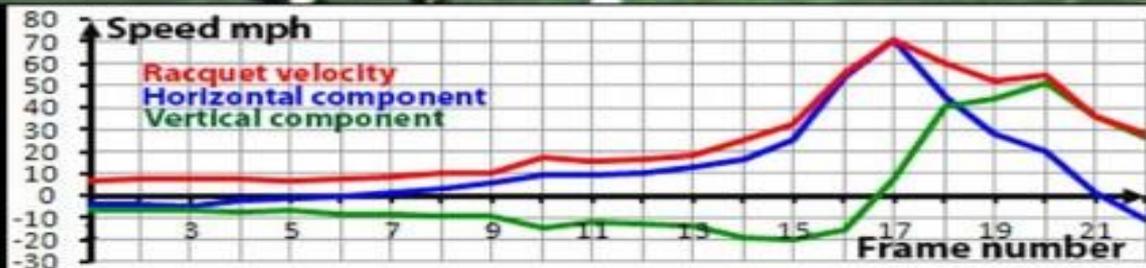
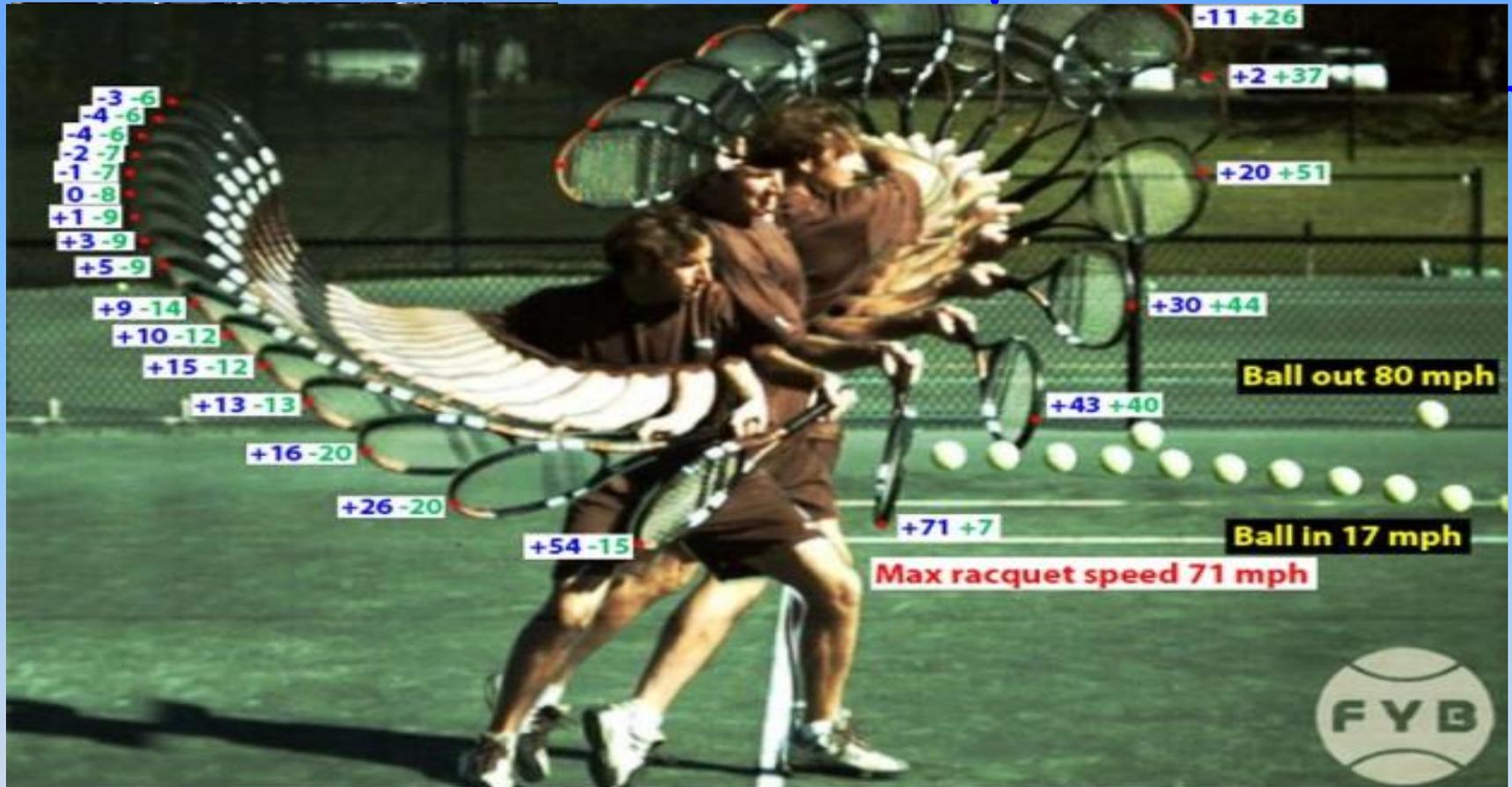
- ✓ Transférer et amplifier la vitesse à travers tout le corps en commençant par le bas, en passant d'un segment à l'autre pour arriver au bout de la chaîne, c'est-à-dire, à la tête de raquette.
- ✓ Gros segments du corps vers les petits.
- ✓ Ce principe, s'il est bien respecté permet :
 - D'optimiser la vitesse et la puissance
 - Augmenter le contrôle
 - Retarder la fatigue
 - Prévenir les blessures

II. Action-Réaction

- ✓ Pour chaque force agissant sur un corps, il existe une seconde force égale en grandeur, mais opposée en direction qui agit sur ce corps.

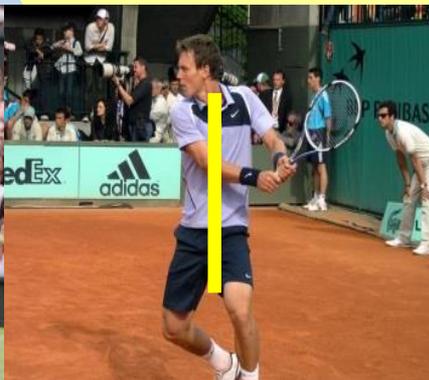


III. Balancement optimal

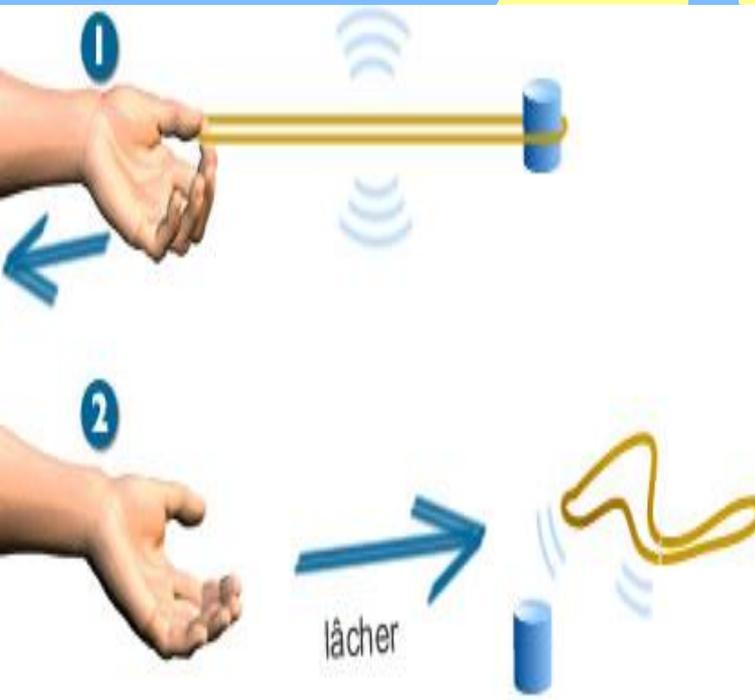


IV. Stabilité

- ✓ Habilité à maintenir l'équilibre (état de stabilité) aussi bien à l'arrêt que dans le mvt
- ✓ Maintenir l'axe du corps vertical pour:
 - Tronc point d'appui pour la bonne utilisation du bras.
 - Tronc puisse effectuer sa rotation (mvt angulaire)
 - Transfert du poids du corps (mouvement linéaire)



V. NRJ élastique musculaire



- ✓ NRJ emmagasinée par un corps préalablement déformé qui a tendance à revenir à sa forme initiale.
- ✓ Un muscle étiré emmagasine de l'NRJ permettant un retour contractile plus important.
- ✓ Quand on le lâche, il gicle. Il ne fait que restituer, sous forme de mouvement, l'énergie qu'il avait en lui.

VI. Dissociation

- ✓ Ligne des épaules qui ne respecte pas la même amplitude dans les orientations que le Bss.
- ✓ Conséquences:
Augmenter vit circulaire et d'NRJ élastique.



Bon schéma corporel & sangle abdo



A large, bright yellow tennis ball is centered on the slide. It has a blue curved line representing a seam. The text is overlaid on this ball.

Généralités description technique

Généralités



6. Variété:

Il n'existe pas deux coups jouables dans des conditions identiques. Le joueur doit organiser son approche à la balle pour se trouver le plus souvent possible dans une situation idéale, qui lui assure un maximum d'efficacité.

7. Adaptation de la gestuelle:

Les descriptions des mvts ne sont pas limitatives. Elles donnent une image correcte des coups, mais sont sujettes à des changements dus

- à des variations de vitesse, de hauteur, d'effets ;
- à la situation sur le court ;
- à l'intention tactique du coup joué ;

Généralités



8. Rythme:

- ✓ L'accélération doit provenir d'une bonne coord. du mvt et non d'une dépense d'NRJ. En initiation, le tennis ne pose pas un problème de force mais de rythme.
- ✓ Aucune brusquerie ou crispation dans la préparation :
 - la raquette est amenée en arr. (parfois, simplement sur le côté) par un mvt relativement lent par l'orientation des Eps.
 - Le fait d'avoir la raquette trop tôt ou trop tard en fin de préparation, influence l'accélération de la raquette lors de la frappe.
- ✓ Ensuite, mise sous tension de la raquette et du corps.
- ✓ Ce n'est que lorsque la raquette remonte et avance à l'impact qu'il y a une accélération progressive de la raquette pour obtenir une vitesse optimale à l'impact.

Généralités



9. Rendement:

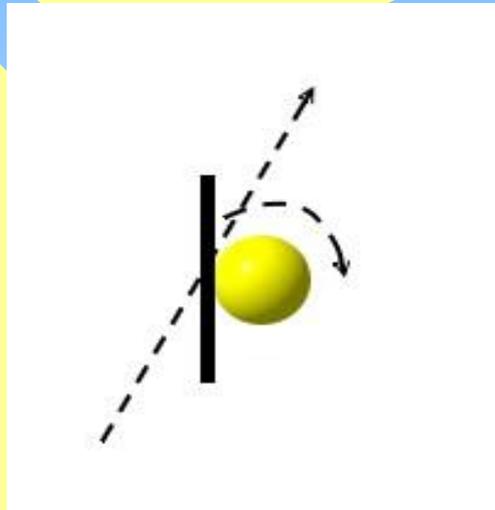
- ✓ Le rendement d'un coup est le rythme optimal qui permet de donner à la balle frappée au meilleur endroit et au meilleur moment, la direction, l'effet et la vitesse choisis et ce, avec le minimum d'effort.

Généralités

10. Les effets:

L'accentuation des effets sera abordée en formation Moniteur Educateur

- « *L'effet provient d'un frottement de la raquette sur la balle* »



- Dès que l'enfant échange et que l'aspect tactique se précise, il est impossible de ne pas voir apparaître les effets.

Généralités

Racquet tilt before contact 8°

$$\theta = 33^\circ + 8^\circ = 41^\circ$$



- ✓ Il suffit, pour la plupart du temps, de faire amener la raquette plus en-dessous ou au-dessus du point d'impact pour que les effets apparaissent ;
- ✓ La fermeture ou l'ouverture des prises permet une augmentation des effets ;

Généralités



TOPSPIN SHOTS



UNDERSPIN SHOTS



FLAT SHOTS

STROKE W/BODENSTRUNG STRINGING



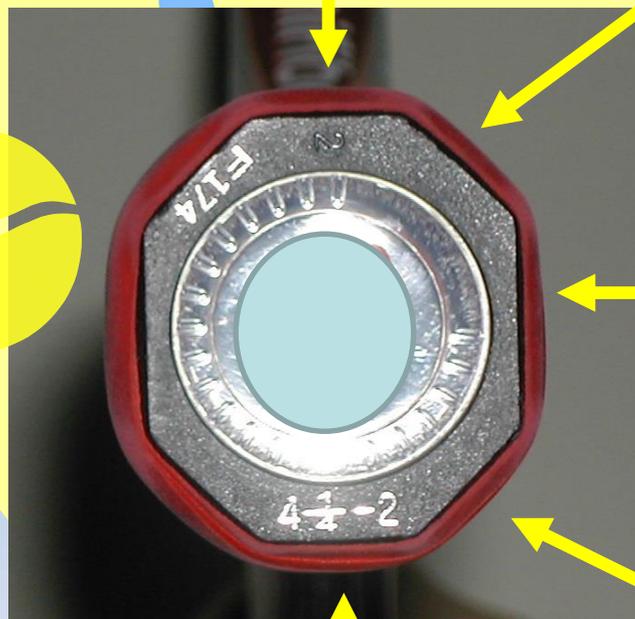
IDENTICAL STROKE W/CONVENTIONAL STRINGING



Généralités

Côté plat du dessus

Chanfrein supérieur droit



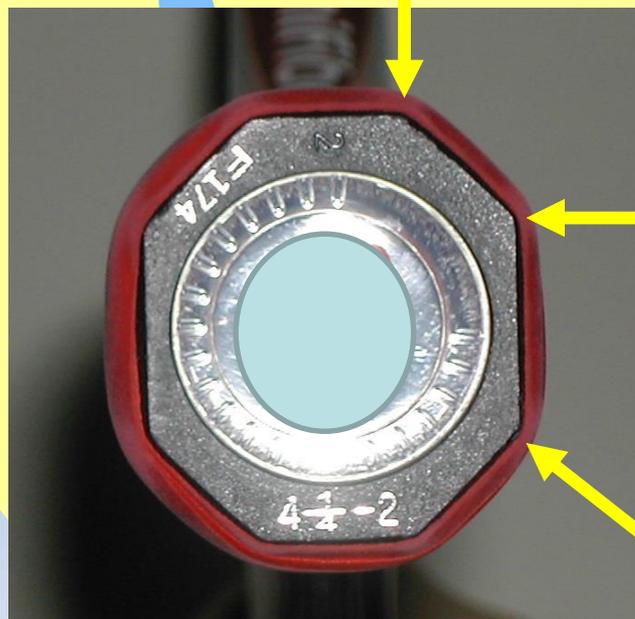
Méplat droit

Chanfrein inférieur droit

Côté plat du dessous

Généralités

Arête séparant le chanfrein supérieur droit du côté du dessus



Arête séparant le méplat droit du chanfrein supérieur droit

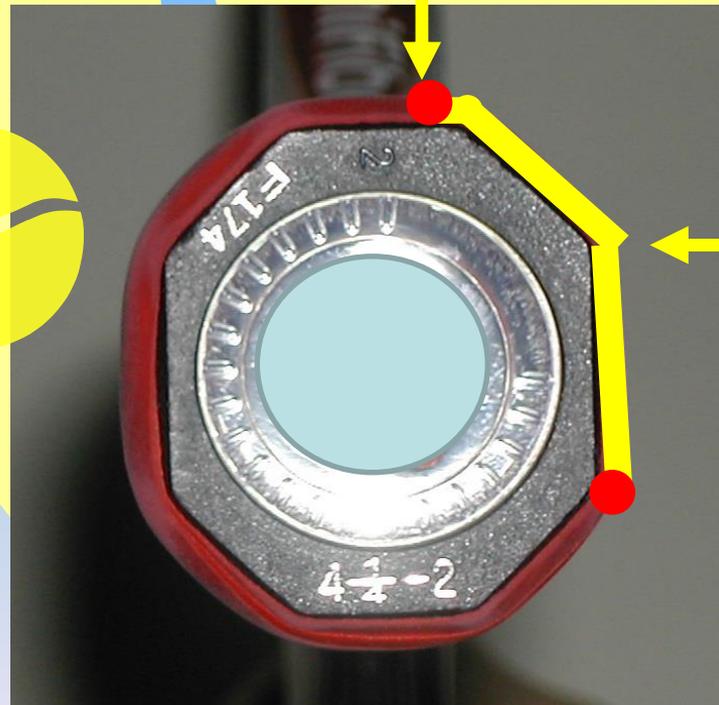
Arête séparant le chanfrein inférieur droit du méplat droit

Familles des prises : famille coup droit



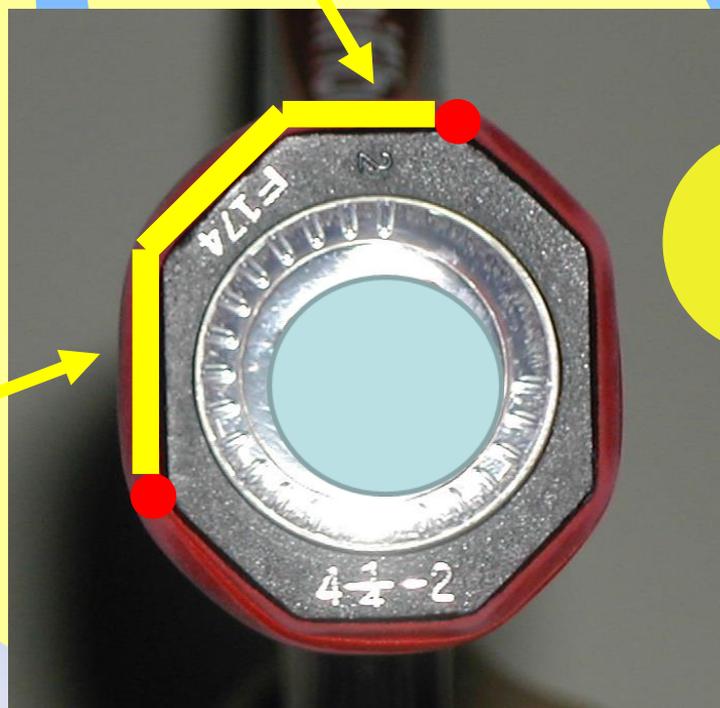
Coup droit minimum
(par ex. volée, ...)

Coup droit maximum

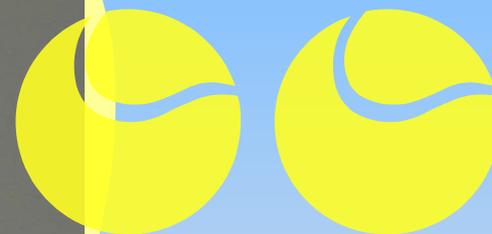


Familles des prises : famille revers

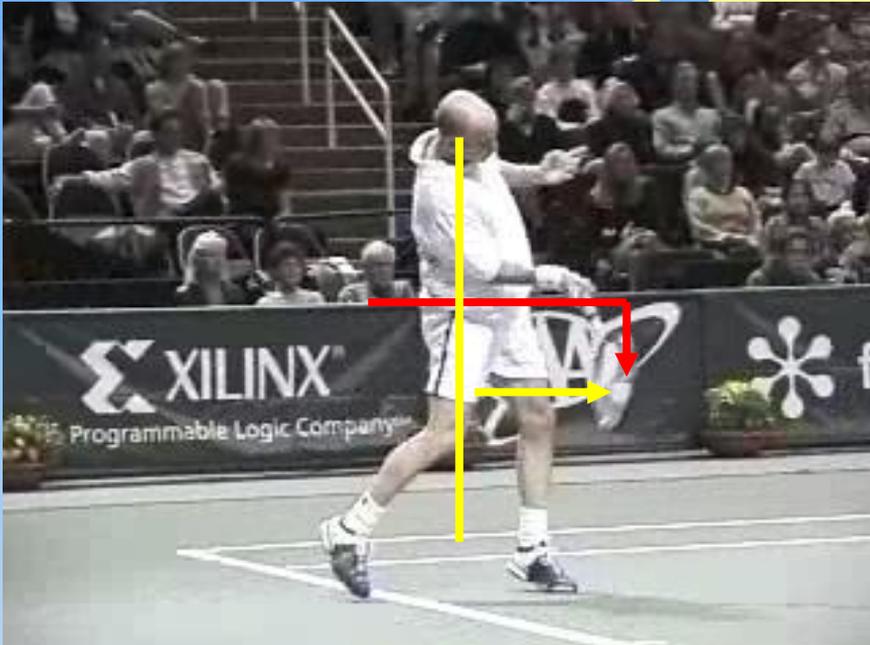
Revers minimum (par ex. service *, volée, ...)



Revers maximum (par ex. lift, ...)



Définition du point d'impact



- Plan horizontal : hauteur de l'impact
- Plan frontal : avant/arrière \therefore à l'axe de l'épaule (point d'appui des leviers)
- Plan sagittal : écart latéral

Coup droit

Impact



✓ Prise

- Maximum coup droit
- Dgts allongés et index décalé

✓ Angle avant-bras/raquette

✓ Point d'impact devant épaule

✓ Position des segments

(... lois des impulsions successives)

- Épaules et hanches « de face »
(retour de l'épaule arrière)
- Retour hanches



Coup droit

Impact



✓ Prise

- Maximum coup droit
- Dgts allongés et index décalé

✓ Angle avant-bras/raquette

✓ Point d'impact devant épaule

✓ Position des segments

(... lois des impulsions successives)



- Épaules et hanches « de face »
(retour de l'épaule arrière)
- Retour hanches

Coup droit

Impact



✓ Prise

- Maximum coup droit
- Dgts allongés et index décalé

✓ Angle avant-bras/raquette

✓ Point d'impact devant épaule

✓ Position des segments

(... lois des impulsions successives)

- Épaules et hanches « de face »
(retour de l'épaule arrière)
- Retour hanches

Coup droit

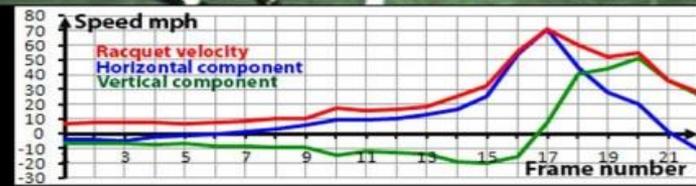
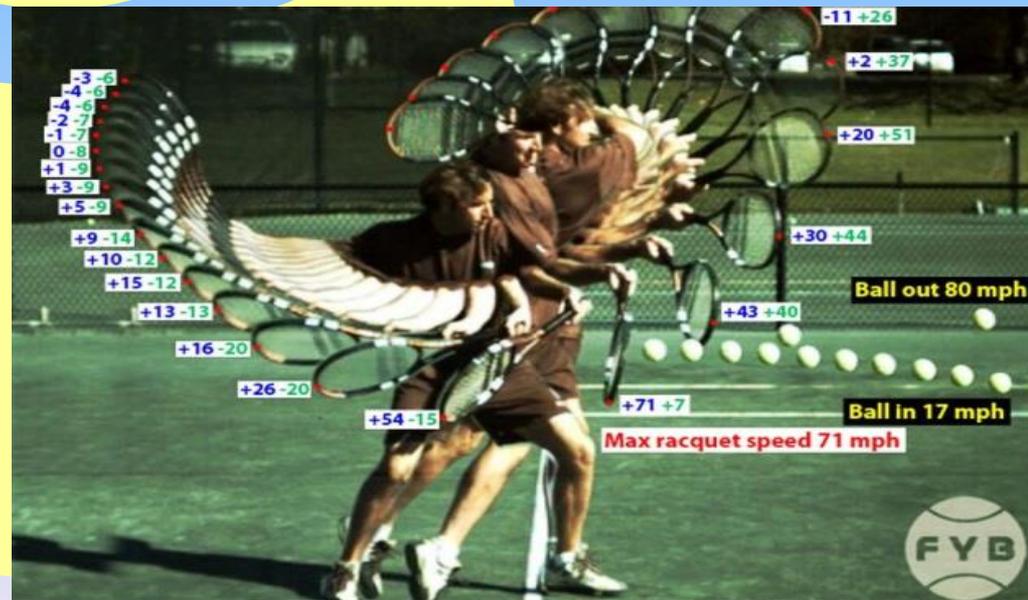
Fin de préparation

- ✓ Epaules orientées
- ✓ Tête raquette au-dessus du niveau du poignet
- ✓ Bras gauche en avant et lat.
- ✓ Coude droit
- ✓ Poids / jambe droite



Frappe

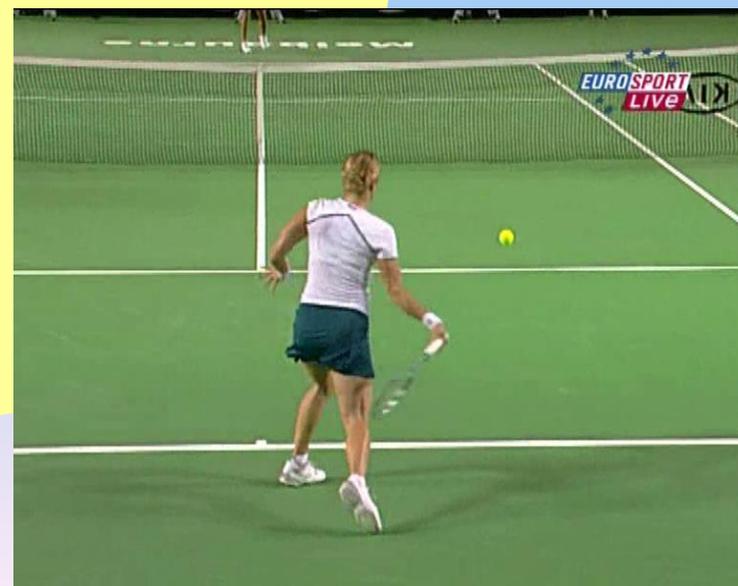
- ✓ Gestuelle = balancement ... évolutif ... effets.
- ✓ Poussée J dr déclenche
 - ouverture hanche gauche,
 - retour hanche droite
 - transfert.
- ✓ Retour hanches et Eps
- ✓ Transfert
- ✓ Rôle B gauche



Coup droit

Frappe

- ✓ Gestuelle = balancement ... évolutif ... effets.
- ✓ Action de l'avant-bras
- ✓ Action du bras gauche



Coup droit

Adaptations



✓ En fonction de la hauteur de la balle

- Préparation
- Prise - impact
- Ecart latéral
- Frappe
- Accompagnement

Coup droit

Préparation



- ✓ Eps ...Bss...pied dr. (fonction de la balle) ;
- ✓ Orientation continue & progressive pdt déplacement
- ✓ Rôles de la main et du bras gauche :
 - Amener rkt en position haute (convexité) + changement de prise ;
 - Ouverture simultanée des 2 bras
 - Montrer la direction de la balle
 - Equilibrer le corps

Coup droit



Préparation

- ✓ Objectif: rythme et fluidité du mouvement:
pas de temps d'arrêt, donc tenir compte:
 - Du déplacement
 - Du temps



Coup droit

Accompagnement

- ✓ Éps dépassent la perp. à la trajectoire de la balle ;
- ✓ Raquette vers la gauche
- ✓ Pied arr repasse
- ✓ Fonction de :
 - violence de la frappe ;
 - hauteur de l'impact
 - intention du coup.



Coup droit

Accompagnement

✓ Différents accompagnements en fonction :

- de la violence de la frappe ;
- de l'intention du coup.



Coup droit

Jeu de jambes

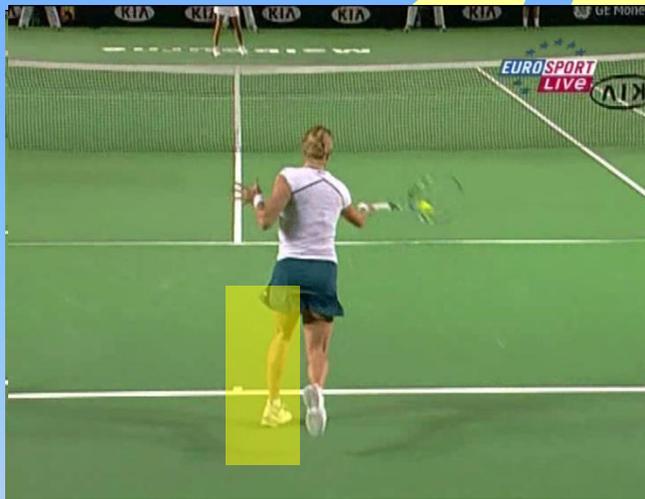


- ✓ Préparation autour de la jambe droite.
- ✓ Fin de préparation sur la jambe droite



Coup droit

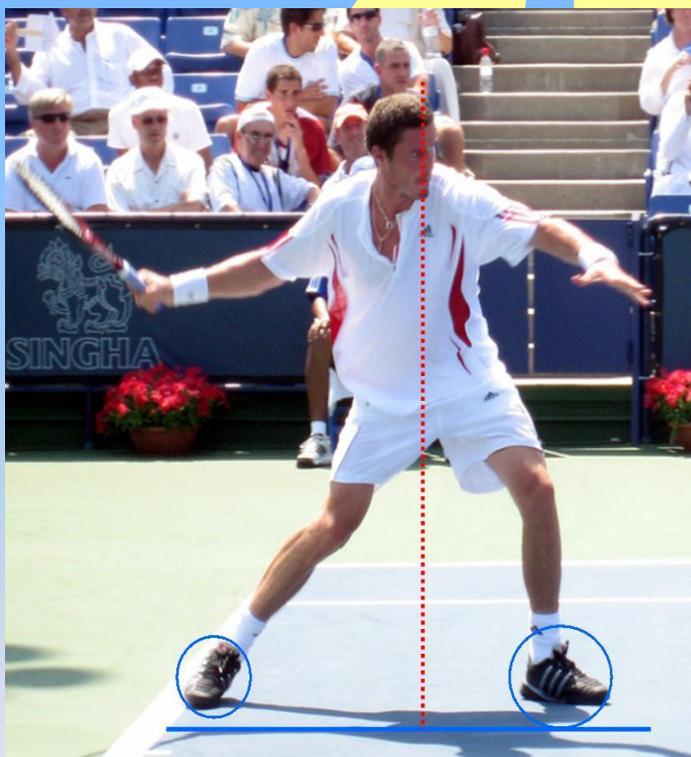
Jeu de jambes



- ✓ Transfert terminé à l'impact.
- ✓ Appuis en ligne ou légèrement ouverts

Coup droit

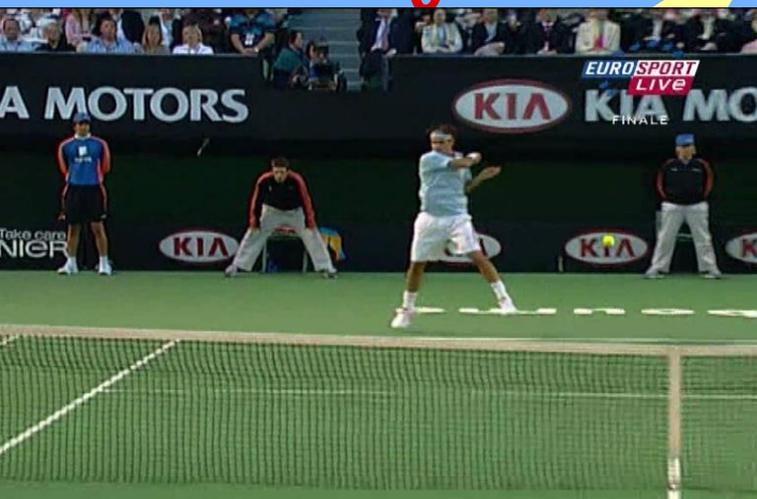
Jeu de jambes



- ✓ Appuis en ligne légèrement ouverts

Coup droit

Jeux de jambes



- ✓ Utilisation des appuis ouverts (initiation)
 - joueur est déporté ...
 - Intention de jouer croisé
- ✓ Ouverture de la hanche
- ✓ ... dissociation tronc - jambes
- ✓ ...réception gauche - droite avec ou sans déplacement du pied gauche

Coup droit

Jeu de jambes



✓ Passage jambe arrière vers l'avant.

Revers 1 main

Impact



✓ Prise

- Vers maximum revers
- Initiation: hypothénar sur l'arête entre le chanfrein sup. gch et le méplat post.
- Dgts regroupés

✓ Point d'impact

- Devant l'épaule autour de laquelle s'articule le mouvement
- + latéral qu'en CD

✓ Position des segments

- Épaule droite devant ; maintien des épaules // à la direction de la balle
- Léger angle avant-bras/raquette

Revers 1 main

Impact



✓ Prise

- Vers maximum revers
- Initiation: hypothénar sur l'arête entre le chanfrein sup. gch et le méplat post.
- Dgts regroupés

✓ Point d'impact

- Devant l'épaule autour de laquelle s'articule le mouvement
- + latéral qu'en CD

✓ Position des segments

- Épaule droite devant ; maintien des épaules // à la direction de la balle
- Léger angle avant-bras/raquette

Revers 1 main



Impact...évolution



✓ Prise

- Vers maximum revers
- Evolution: hypothénar sur le méplat postérieur

✓ Point d'impact

- Encore plus en avant l'épaule autour de laquelle s'articule le mouvement

✓ Position des segments

- Épaule droite devant ; maintien des épaules // à la direction de la balle



Revers 2 mains

Impact



✓ Prises

- Min. R
- Max CD

✓ Point d'impact

- Devant l'épaule gauche

✓ Position des segments

(... lois des impulsions successives)

- Ligne des épaules « oblique »
(retour de l'épaule arrière)
- Retour hanches

Revers 1 main



Fin de préparation

- ✓ Position des Eps orientées plus que la parallèle à la direction de la balle.
- ✓ Tête de rkt au-dessus des Pgs dépassant pas la ligne des Eps
- ✓ Coude dr. fléchi près du corps



Revers 2 mains

Fin de préparation ✓ Eps orientées.

✓ Tête de raquette au-dessus des Pgts

✓ Bras près du corps, coude gch fléchi

✓ Poids du Cps sur J. ar.



Revers 1 main

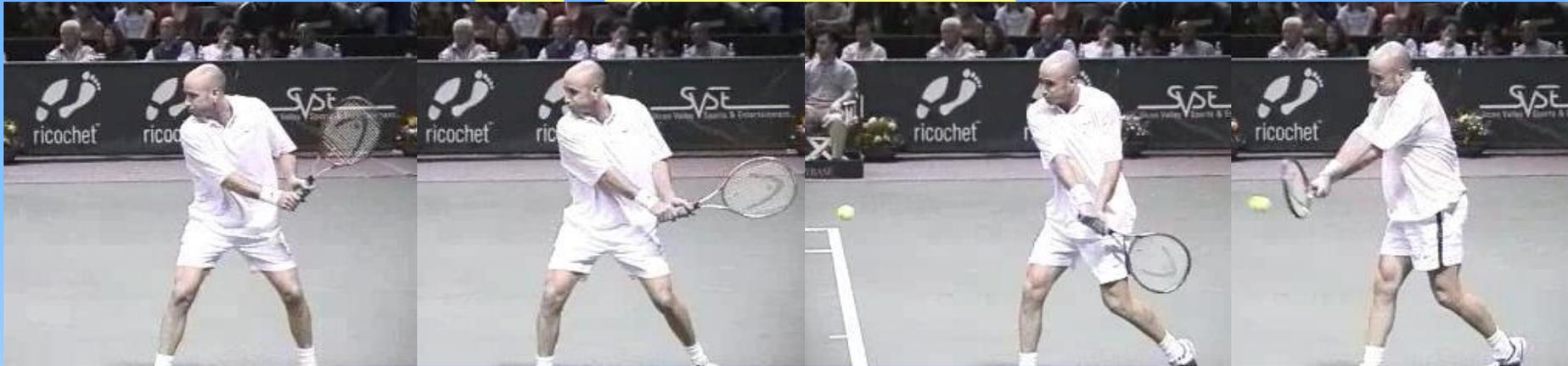
Frappé



- ✓ Pose P dr et poussée jambe gch.
- ✓ Retour des épaules // à la direction de la balle
- ✓ La main gauche aide à la descente de la raquette puis à fixer les épaules
- ✓ Gestuelle = balancement ... par l'extérieur.
- ✓ Action de l'avant-bras droit
- ✓ Adaptation de l'écart latéral en fonction de la hauteur de la frappe.

Revers 2 mains

Frappe



- ✓ *Gestuelle = balancement ... évolutif ... effets*
- ✓ *Pose pied avant et poussée J. arr.*
- ✓ *Action des avant-bras*
- ✓ *Adaptation de l'écart latéral en fonction de la hauteur de la frappe*

Revers 1 main

Préparation



- ✓ Orientation des Eps ...déplacement pied gch ;
- ✓ Orientation continue & progressive pdt déplacement
- ✓ Rôles de la main gauche :
 - Changement de prise en fin de préparation;
 - Préparation légèrement convexe ;

Revers 1 main

Préparation

- ✓ Orientation des Eps ...déplacement pied gch ;
- ✓ Orientation continue & progressive pdt déplacement
- ✓ Rôles de la main gauche :
 - Changement de prise en fin de préparation;
 - Préparation légèrement convexe ;



Revers 1 main

✓ Préparation

- ✓ Objectif: rythme et fluidité du mouvement:
pas de temps d'arrêt, donc tenir compte:
 - Du déplacement
 - Du temps (vitesse de la balle)



Revers 2 mains

Préparation



- ✓ Orientation des Eps...ouverture du pied gauche ;
- ✓ Orientation continue & progressive pdt déplacement;
- ✓ Rôle de la main gauche ;
- ✓ Préparation + horizontale qu'en Cd, mais légèrement convexe ;
- ✓ Bras fléchis.

Revers 2 mains



Préparation



- ✓ Objectif: rythme et fluidité du mouvement:
pas de temps d'arrêt, donc tenir compte:
 - Du déplacement
 - Du temps

Revers 1 main

Accompagnement en initiation

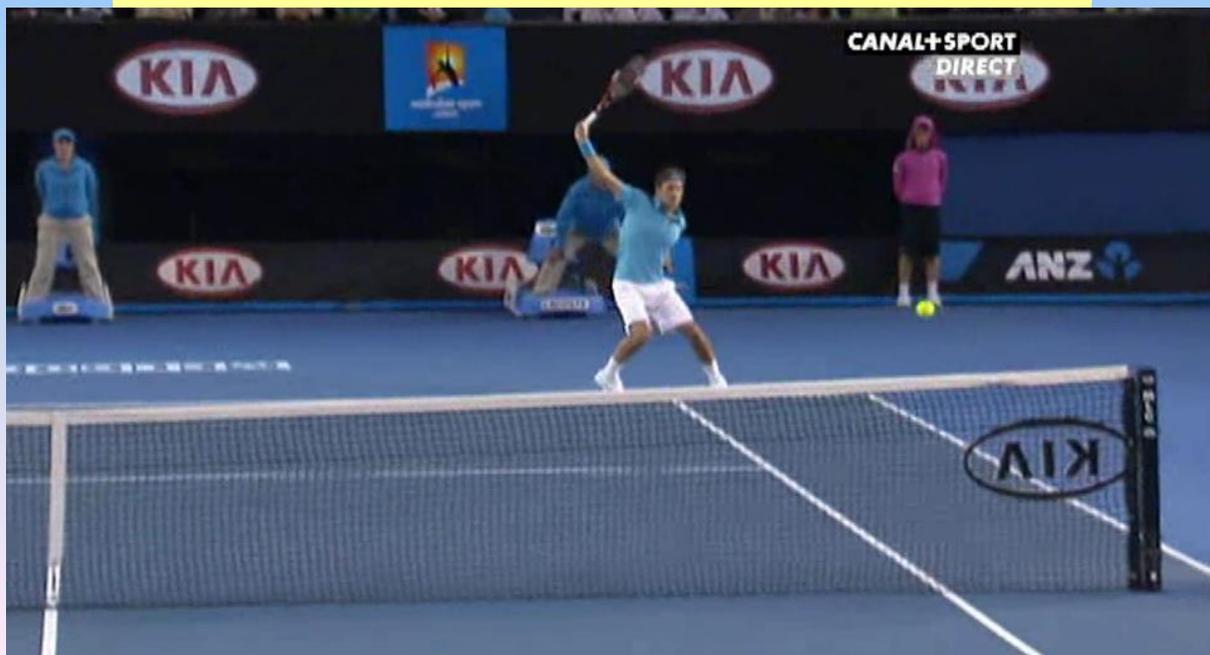


- ✓ Le bras est allongé ;
- ✓ Les épaules « restent » parallèles à la direction de la frappe (rôle du bras gauche).
- ✓ Le pied gauche reste en arrière

Revers 1 main

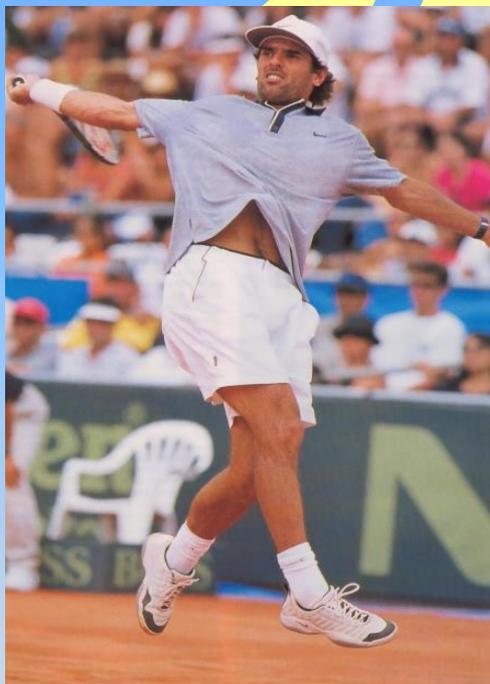
Accompagnement... évolution

- ✓ Retour naturel de la jambe gauche à côté de la jambe droite
- ✓ Rotation naturelle des épaules



Revers 1 main

Accompagnement: évolution...



- ✓ Fin de gestuelle en fonction de la violence de la frappe et de l'intention du coup.

Revers 2 mains

Accompagnement



- ✓ Les 2 bras s'allongent dans la direction du coup joué; puis ralentissent et se fléchissent au-dessus à droite
- ✓ Les épaules sont revenues au-delà de la perpendiculaire à la direction de la frappe ;

Revers 2 mains

Accompagnement



✓ Dans les frappes plus violentes:

- freinage des bras qui se fléchissent en terminant leur course encore plus vers la droite;
- la ligne des épaules dépasse nettement la perpendiculaire à la direction de la frappe

Revers 1 main

Jeu de jambes



- ✓ Préparation autour de la jambe gauche
- ✓ Fin de préparation en appui sur la jambe gauche.

Revers 1 main

Jeu de jambes



- ✓ Appuis en ligne ou légèrement croisés
- ✓ Transfert terminé à l'impact.



Revers 1 main

Jeu de jambes



- ✓ Au départ, laisser la jambe arrière en arrière pour éviter le « dévissé » ... ;
- ✓ Par la suite, la laisser revenir naturellement à côté de la jambe avant.

Revers 2 mains



Jeu de jambes



- ✓ Fin de préparation en appui sur la jambe gauche ;

Revers 2 mains

Jeu de jambes



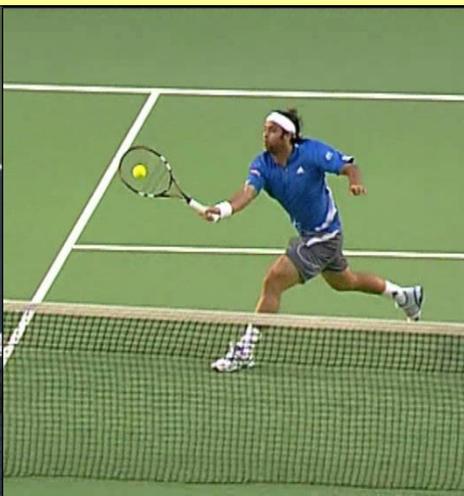
- ✓ Appuis en ligne ou légèrement croisés
- ✓ Transfert terminé à l'impact
- ✓ Passage jambe arrière vers l'avant

Volée Coup droit

Impact



- ✓ Prise coup droit minimum ;
- ✓ Plan de cordage perpendiculaire à la direction donnée à la balle;
- ✓ Tête de raquette au-dessus du Pgt
- ✓ Maintien du coude devant l'épaule droite, bras légèrement fléchi ;
- ✓ Casser du poignet
- ✓ B gch pratiquement symétrique au bras droit



Volée Coup droit



Frappe



- ✓ La poussée de la jambe droite déclenche la frappe ;
- ✓ Pose du pied gch +/- à l'impact
- ✓ Projection de la raquette vers l'avant (impact avancé) ;
- ✓ L'angle avant-bras raquette reste constant.
- ✓ Rôle du bras gauche: équilibre le corps et permet le retour de l'épaule arrière

Volée Coup droit



Préparation

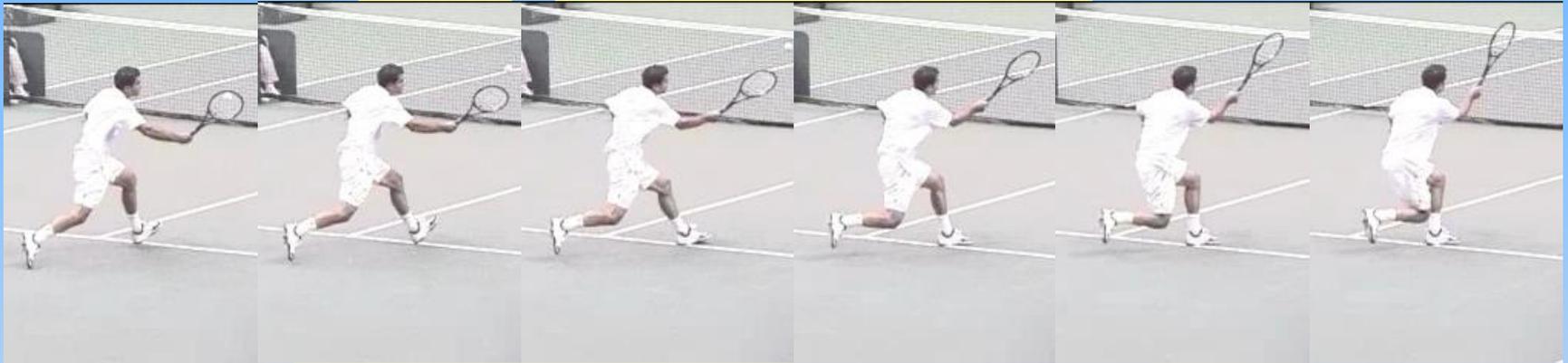


- ✓ Orientation des épaules +/- 45° par rapport à la direction de la balle...ouverture pied dr.
- ✓ Maintien du coude devant, bras légèrement fléchi ;
- ✓ Casser du poignet pour amener la tête de raquette perpendiculaire à la trajectoire de la balle;
- ✓ Amplitude sur balle plus lente
- ✓ Changement de prise

Volée Coup droit



Accompagnement



- ✓ Bref et tonique ;
- ✓ Légère ouverture du tamis (aisance);
- ✓ Amplitude balle plus lente



Volée de revers

Impact



- ✓ Prise revers minimum ;
- ✓ Le coude légèrement devant et à gauche de l'épaule droite
- ✓ Écart latéral plus important qu'en volée de coup droit
- ✓ Orientation des épaules parallèle à la direction de la frappe.
- ✓ Bras gauche pratiquement symétrique au bras droit

Volée de revers



Fin de Préparation

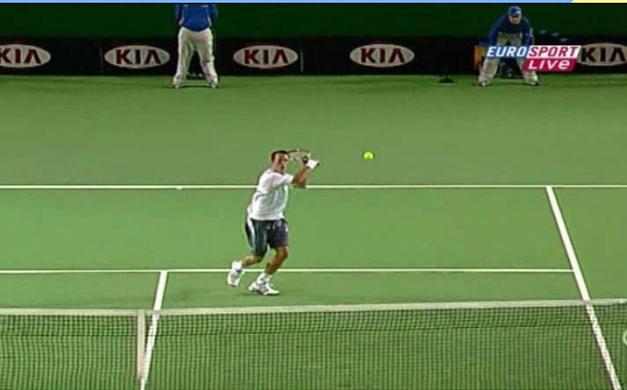


- ✓ Orientation des épaules parallèle à la direction de la frappe ;
- ✓ Coude dr. fléchi vers le bas, devant l'Ep. Dr.
- ✓ Tête de raquette plus haute que le poignet; tamis légèrement ouvert
- ✓ Amplitude sur balle lente

Volée de revers



Frappe



- ✓ Poussée jambe ext. déclenche la frappe
- ✓ Pose du pied avant +/- à l'impact
- ✓ Légère extension de l'avant-bras sur le bras - projection de la raquette vers l'avant ;
- ✓ Le mouvement s'articule autour de l'épaule ;
- ✓ Les épaules restent parallèles à la direction de la frappe (rôle du bras gauche).

Volée de revers

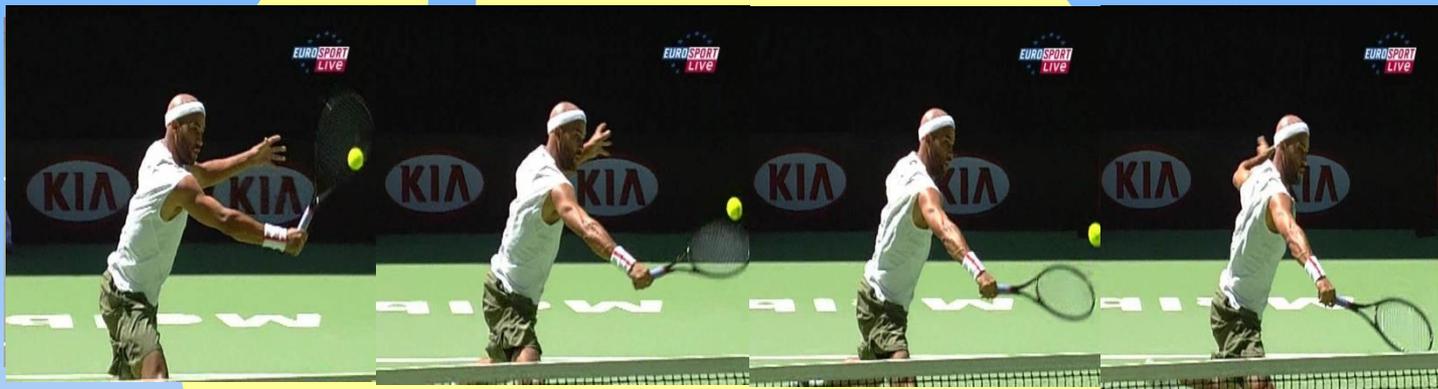
Préparation



- ✓ Préparation limitée ;
- ✓ Amplitude balle lente;
- ✓ Orientation des épaules et enchaînement simultané de l'ouverture et du déplacement oblique du pied gauche
- ✓ Raquette portée en arrière et au-dessus du futur impact

Volée de revers

Accompagnement



- ✓ Accompagnement bref et tonique ;
- ✓ Légère ouverture du tamis (aisance) ;
- ✓ Maintien des épaules parallèles à la direction de la frappe grâce au bras gauche.
- ✓ Amplitude balle lente

Volée Coup droit & Revers



Prises



✓ Prises Minimum :

- Tête de raquette plus haute ;
- Meilleur blocage du poignet.

✓ 2 prises dans l'apprentissage ;

- Plus de force pour l'enfant ;
- Impacts avancés.



✓ Inversion pouce-index :

- « Changement » par rapport à la prise revers minimum en position d'attention
- Verrou et appui du pouce en R et de l'index en CD;

Volée Coup droit & Revers



Position d'attention



✓ Différente du fond du terrain pour gain de temps

- Distance raccourcie, balle généralement rapide ;
- Pieds + écartés,
- Corps + engagé vers l'avant.
- Jambes sont plus fléchies.
- Buste + incliné.
- Tête de raquette
- Coudes et les Ms naturellement + en avant,
- Angle poignet-rkt est + fermé.
- Equilibre + sur les avant-pieds.



Volée Coup droit & Revers



Jeu de jambes



- ✓ Orientation des Eps simultanément avec l'ouverture et le déplacement oblique du pied du côté du coup ;



- Poussée de la jambe extérieure ; pose du pied à l'impact ou légèrement après.

Volée Coup droit & Revers



Jeu de jambes



- ✓ En fonction de la vitesse de la balle et de la distance à parcourir, il est possible de devoir effectuer plusieurs pas en maintenant la position clef du coude et en s'organisant pour terminer son déplacement sur la J. extérieur.



Smash

Prises & Impact

- ✓ Prise revers minimum ;
- ✓ Doigts légèrement allongés ;
- ✓ Index légèrement décalé ;
- ✓ *En cas d'apprentissage difficile, la prise CD minimum est tolérée voire conseillée*



Smash

Position armer



- ✓ Le bras droit se trouve dans le prolongement des épaules. La main se trouvant latéralement devant le coude;
- ✓ La main gauche montre le futur impact, situé légèrement à gauche et en avant du corps (...qui sera revenu oblique à l'impact) ;
- ✓ Le poids du corps repose sur la jambe arrière, le corps se situant derrière la balle.

Smash

Frappe



- ✓ Même forme de mouvement que pour le service : sortie du coude crée la rotation externe, puis extension de l'avant-bras sur le bras et rotation interne
- ✓ Bascule des épaules
- ✓ Balle frappée le + haut possible (utilisation du bras), épaules presque perpendiculaires au sol et impact devant la tête ;
- ✓ Pronation et bascule du poignet + accentuées qu'au service ;

Smash

Préparation



- ✓ Orientation des épaules + ouverture/déplacement de la jambe droite vers l'arrière
- ✓ Main gauche qui porte la raquette vers l'arrière et vers le haut ;
- ✓ Bras gauche s'allonge en direction de la balle
- ✓ Bras droit amené directement en « position armer » ;

Smash

Accompagnement



- ✓ Mouvement + court dans la direction de la frappe ;
- ✓ Rôle du bras gauche ;
- ✓ Bascule du poignet.
- ✓ Passage de la jambe arrière
- ✓ Retour des Eps

Smash

Rôles du bras gauche



- ✓ Amène la raquette en position 'armer';
- ✓ Aide à placer les segments en « position armer » et à se situer par rapport au futur impact ;
- ✓ Déclenche la frappe par la bascule des épaules ;
- ✓ Empêche la fuite de l'épaule gauche vers l'arrière à l'impact;
- ✓ Permet le passage de la jambe, de la hanche et de l'épaule droites à l'accompagnement

Service



Prises & Impact



- ✓ Prise « min revers » ;
- ✓ les doigts sont plus allongés ;
- ✓ L'index est légèrement décalé ;
- ✓ En cas d'apprentissage difficile, la prise CD minimum est tolérée voire conseillée

Service



Position armée



- ✓ Le bras droit se trouve dans le prolongement des épaules. La main se trouvant latéralement devant le coude;
- ✓ Le bras gauche à la verticale avec la paume de la main gauche orientée vers l'arrière, positionne l'épaule avant plus haute que l'épaule arrière ;
- ✓ Le poids du corps se répartit sur les 2 jambes

Service



Frappe



- ✓ Poussée des jambes (verticale et transfert) ;
- ✓ Retour hanches/épaules en position oblique ;
- ✓ Sortie du coude vers l'avant et vers le haut ;
- ✓ « Création » de la rotation externe de l'épaule ;
- ✓ Rotation interne de l'épaule, extension du bras et pronation de l'avant bras ;
- ✓ Début de la bascule du poignet (« pour arriver au-dessus de la balle »).

Service

La bascule des épaules



- ✓ Appel de la main gauche
- ✓ Se tirer vers le haut - descente de l'épaule et du bras gauches qui entraîne la montée de l'épaule et du bras droits.

Service

Travail des jambes à la frappe



- ✓ Frappe en extension, donc flexion préalable en fin de présentation

Service



Accompagnement



Service

Qualité de la présentation



- ✓ 2 Bs descendant (jusqu'au contact de la cuisse) puis le gch. remonte dans l'axe du pied gauche.
- ✓ La main lâche la balle au niveau de la tête.
- ✓ En avant du corps, légèrement plus haut que le futur impact. (En initiation la balle sort de la main en se déplaçant verticalement. Dès lors la balle est lancée légèrement à droite de la tête)

Service

Qualité de la présentation



- ✓ Après le lâcher de la balle, le bras accompagne cette présentation jusqu'à extension complète à la verticale, paume de la main vers l'arrière, plaçant ainsi l'épaule gauche plus haute que l'épaule droite.
- ✓ Rythme: lent et relâché ;

Service



Qualité de la présentation



Comment tenir la balle ?

- ✓ Balle maintenue sur 2^e phalange des doigts et fixée par le pouce, main dans le prolongement de l'avant-bras

Retour de service



Position d'attention



Idem volée mais :

- Écart des appuis ;
- Jambes + fléchies ;
- Buste + engagé ;
- Mains à hauteur des hanches.
- Tête de raquette légèrement au-dessus du niveau des poignets

Rem.: Prise trop maximum peut avoir une incidence sur la pos des B. et des coudes et donc sur la prépa qui en découle.

Retour de service

Caractéristiques techniques



- ✓ Avancée du corps à la présentation suivie d'un allègement ;
- ✓ Reprise d'appuis à la perception de la trajectoire ;
- ✓ Orientation des épaules au 1^{er} pas ... dissociation importante ;
- ✓ Ou orientation des épaules et pas chassé
- ✓ Poussée de la jambe déclenche la frappe

Retour de service

✓ *Caractéristiques techniques*



- ✓ Avancée du corps à la présentation suivie d'un allègement ;
- ✓ Reprise d'appuis à la perception de la trajectoire ;
- ✓ Orientation des épaules au 1^{er} pas ... dissociation importante ;
- ✓ Ou orientation des épaules et pas chassé
- ✓ Poussée de la jambe déclenche la frappe

Jeu de Jambes



Suspension

- ✓ Comment?
 - Sur des appuis écartés et souples

- ✓ Quand?
 - Juste après la perception

- ✓ Pourquoi?
 - Vigilance mentale et physique

Jeu de Jambes



Déplacement

- ✓ Orientation:
 - Epaules...Bss...pied
- ✓ Déplacement:
 - Avant
 - Lat
 - Diago
 - Recul
 - Dégagement
- ✓ Décélération
 - Ralentissement
 - Ajustement



Jeu de Jambes

Placement... Transfert

- ✓ Appuis en ligne légèrement ouverts en CD:



Jeu de Jambes

Placement...Transfert

- ✓ Appuis en ligne légèrement fermés en R:



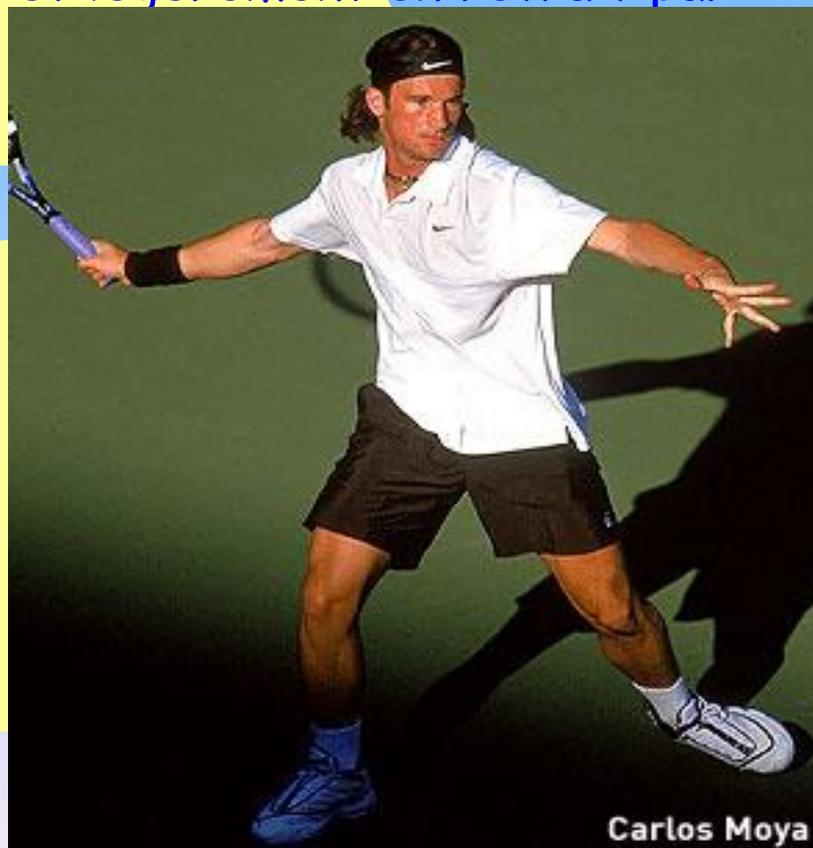
Jeu de Jambes

Placement...Transfert

✓ Appuis ouverts en CD:

Pointe du pied arrière oblique et légèrement en retrait par rapport au pied avant.

- Lorsque joueur déplacé lat
- 2 pas gagnés
- Eviter les appuis croisés



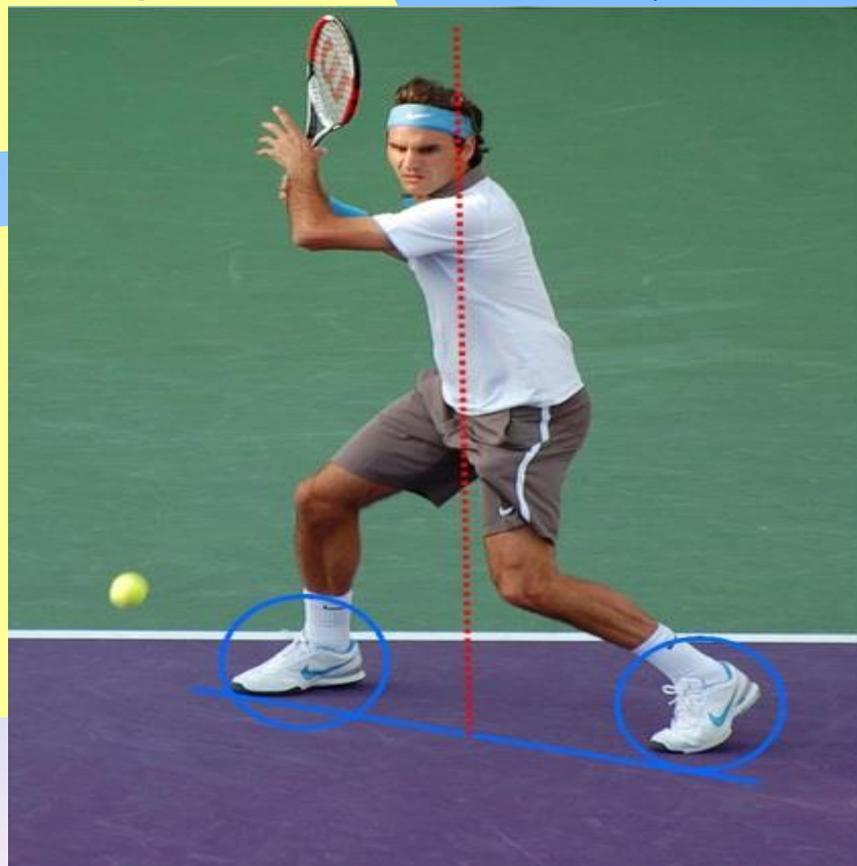
Jeu de Jambes

Placement...Transfert

✓ Appuis ouverts en CD:

Pointe du pied arrière oblique et légèrement en retrait par rapport au pied avant.

- Jouer croisé
- Laisser revenir la hanche



Jeu de Jambes



Accompagnement

- ✓ Passage jambe arrière en CD et en revers à 2 mains

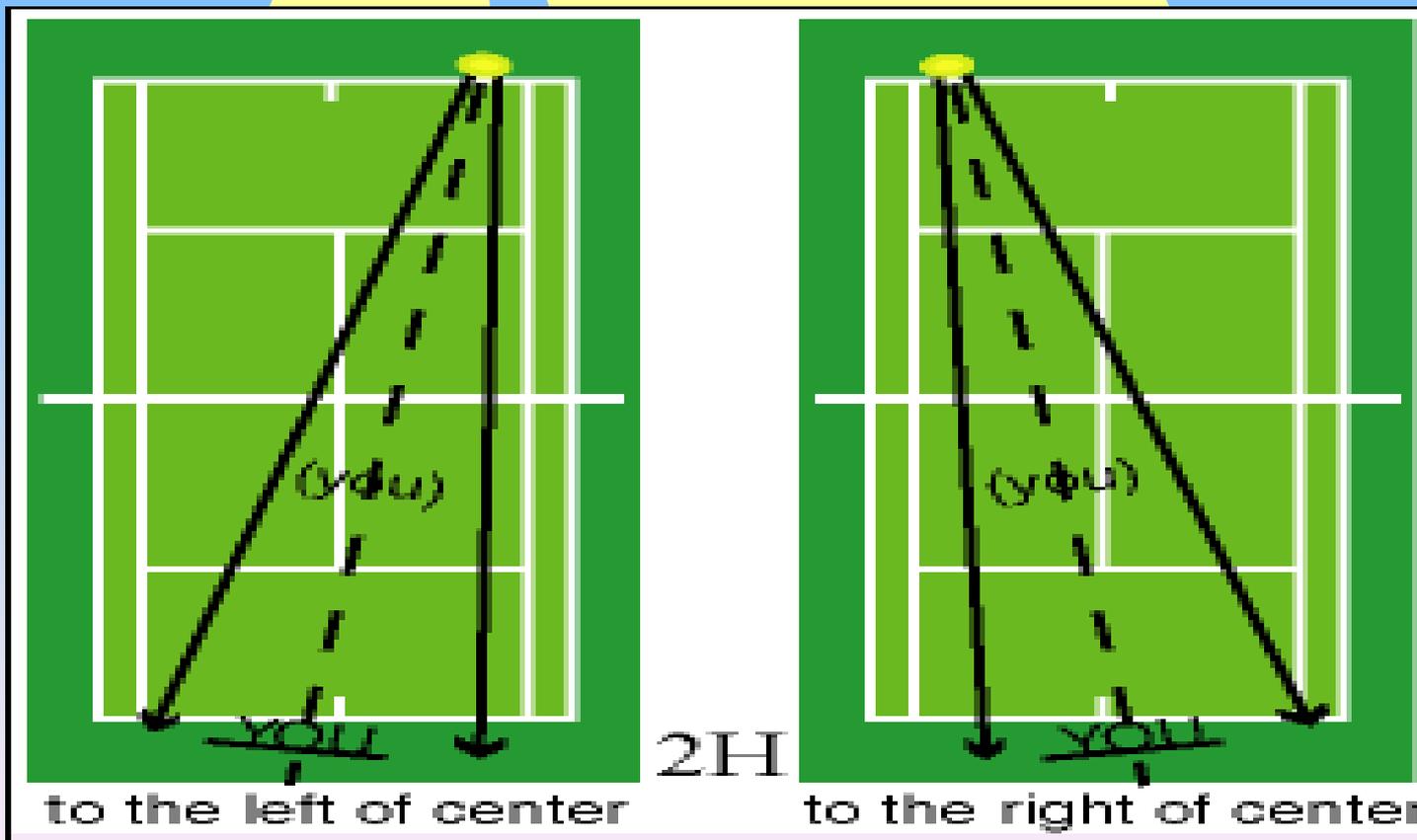


Jeu de Jambes

Replacement

✓ Où?

- Sur la bissectrice. Devant ou derrière



Jeu de Jambes



Replacement

✓ Comment?

1. Petit replacement...pas chassés
2. Déplacement moyen...pas croisé
3. Déplacement plus important...pas courus puis chassés
4. Après déplacement avant... reculer de face ou de $\frac{3}{4}$
5. Après déplacement arrière...avancer en marchant ou en courant