

Les fondamentaux – la prise, la position d’attente et l’élan

La prise

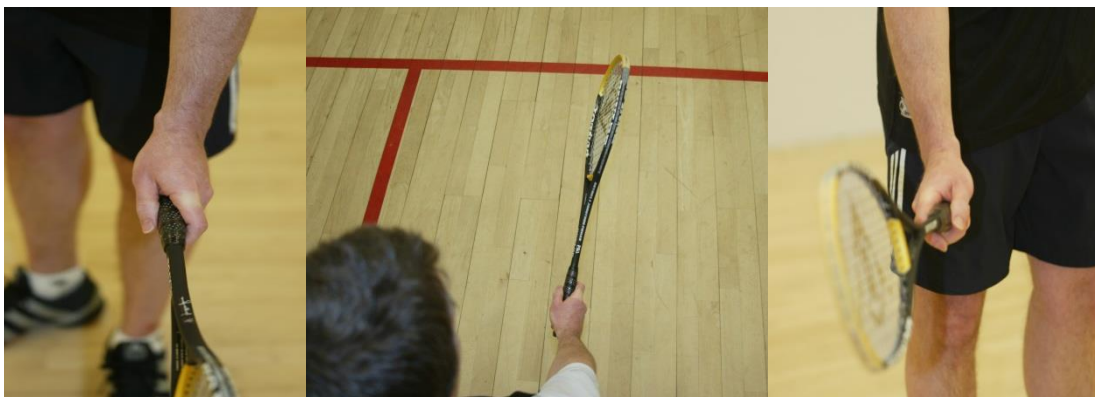
Comme il n’y a pas suffisamment de temps entre les échanges pour modifier la prise, on utilise la même prise pour le coup droit et le revers.

La prise comprend trois composantes principales : la position de la main, la position des doigts et la tension.

Explication

- La tête de la raquette perpendiculaire au sol, placer la poignée en travers des doigts et serrer de façon que la main entoure le dessus de la poignée et que la jointure de l’index repose sur le coin supérieur droit de la raquette.
- Le V formé par l’index et le pouce pointe au-dessus de l’épaule qui ne frappe pas.
- L’index devrait être légèrement écarté du majeur.
- La poignée devrait être tenue de façon que la raquette ne puisse PAS glisser des mains, mais SANS toutefois que la main forme un poing.

Diagramme



Activités

- Surveiller les participants lorsqu’ils pratiquent la prise.
- Les participants pratiquent d’abord les yeux ouverts, puis les yeux fermés.
- Les participants pratiquent seuls, par deux ou par trois, etc. et ils évaluent la prise de leurs pairs.
- Utiliser un crayon de couleur et marquer la bonne position de la main sur la poignée.
- Utiliser l’expression « doigt de détente » pour encourager les participants à allonger le doigt le long de la poignée.

Position d'attente

La position d'attente permet aux participants de parcourir le court de façon optimale et d'être prêts à recevoir la balle de leur adversaire.

La position d'attente a deux composantes.

- Le positionnement du participant sur le court alors qu'il attend le retour de son adversaire. Il s'agit de la position d'attente à proprement parler.
- Le retour du participant à la position d'attente une fraction de seconde avant la frappe complète de l'adversaire : il s'agit du « saut d'allègement ».

Le positionnement sur le court :

- Se tenir à une distance équivalente à une longueur et demie de raquette derrière la ligne courte (environ à mi-chemin entre la ligne courte et une ligne imaginaire qui traverse le court et relie le bas des carrés de service).
- Enjambrer la ligne médiane qui divise le terrain en deux.
- N'avoir d'attention que pour la balle et l'adversaire. Le participant devra peut-être tourner la tête ou les épaules pour y parvenir.
- Le poignet est cassé et on tient la tête de la raquette au-dessus du poignet.
- Le poids est distribué de façon égale sur les deux pieds.
- Les genoux sont légèrement fléchis pour faciliter l'équilibre et l'anticipation.

Diagramme



Le saut d'allègement :

- Lorsque l'adversaire amorce son élan, il doit y avoir un certain allègement – les chevilles et les genoux poussent le corps vers le haut.

- Cet allègement oblige le participant à se placer sur la pointe des pieds juste avant de faire son premier pas. Il lui permet également de tourner et de changer de direction rapidement.

Activités

- Demander aux participants de se placer en position d'attente dans un endroit adéquat, sur le terrain. Ils peuvent ensuite se déplacer sur le court et se positionner à différents endroits – devant, derrière et à côté de leur position originale – ce qui les obligera à prendre différentes postures et à esquisser différents mouvements (tourner la tête et les épaules, se concentrer sur l'adversaire, etc.)
- Demander aux participants de déplacer leur centre de gravité vers le bas, puis vers le haut, pour découvrir comment cela influe sur le mouvement, sur l'impulsion et le changement de direction.
- Demander aux participants de se mettre en position d'attente en se plaçant légèrement derrière le T et se placer devant eux. Au signal, les participants font un saut d'allègement dans la direction que vous indiquez.

L'élan

Les quatre étapes du coup droit et du revers sont :

- Mouvement de préparation
- Pré-impact
- Point d'impact
- Accompagnement

Ces derniers varient selon l'objet du coup. Par exemple :

Mouvement de préparation

Le mouvement de préparation de la raquette (qui précède le mouvement vers l'avant de la raquette) est :

- Court ou long (distance du point d'impact)
- Plus haut ou plus bas

Pré-impact

Dans la zone d'impact, la raquette suit une trajectoire :

- De bas en haut
- Droite
- De haut en bas

Point d'impact

La plupart du temps, le point d'impact se trouve :

- Légèrement devant l'épaule de frappe, mais parfois
- Un peu plus loin devant l'épaule de frappe

Accompagnement

L'accompagnement est orientée vers la cible sur le mur frontal ou de côté, et elle est :

- Longue ou courte