

La technique

C'est le moyen efficace mis en œuvre pour répondre à un problème posé par une situation de jeu. Tous les coups sont précédés d'une attitude dite "d'attention" ou de "vigilance" qui va permettre de réagir le plus rapidement possible et ce, dans n'importe quelles directions. Un coup technique (coup droit, revers, service, volée) se décrit dans deux dimensions :

- L'espace (grande préparation = jouer loin / petite préparation = jouer proche)
- Le temps (rythme du coup) plus ou moins lent / rapide.

Le service

Le serveur est placé derrière sa ligne de fond, dans une position équilibrée la raquette dans la direction de l'endroit où il désire jouer. Une main tient la balle et l'autre la raquette. La balle est lancée vers le haut pour être frappée au dessus de la tête. (voir illustrations)

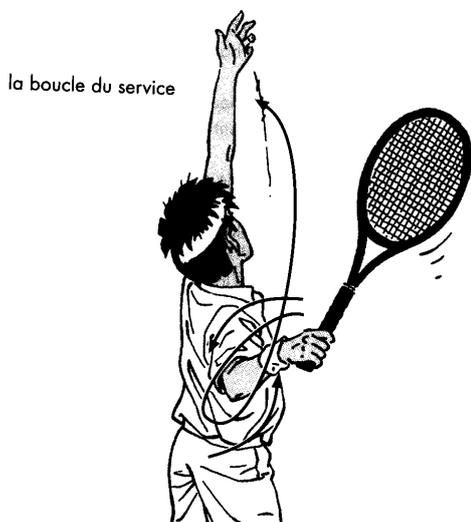
- position d'attention (de départ)



position armée

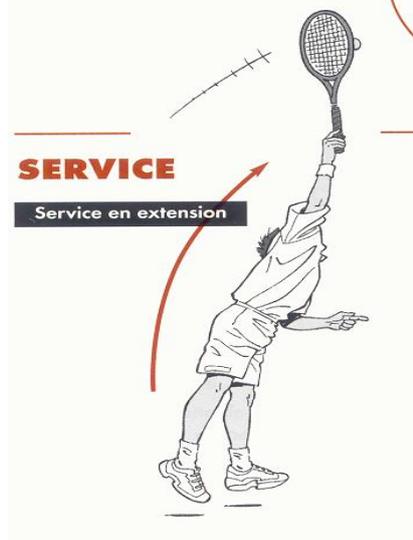


- boucle de liaison



la boucle du service

impact

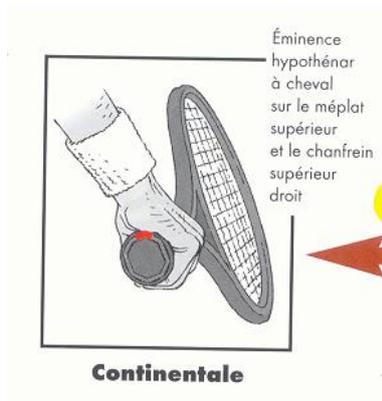


fin de geste



Passage vers l'avant

- les 2 prises



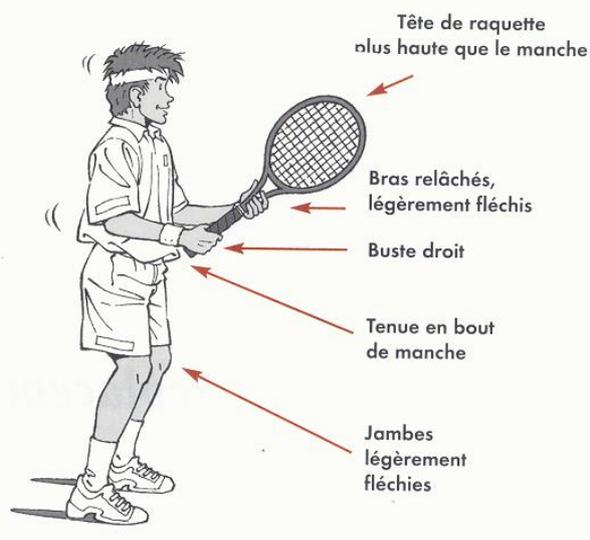
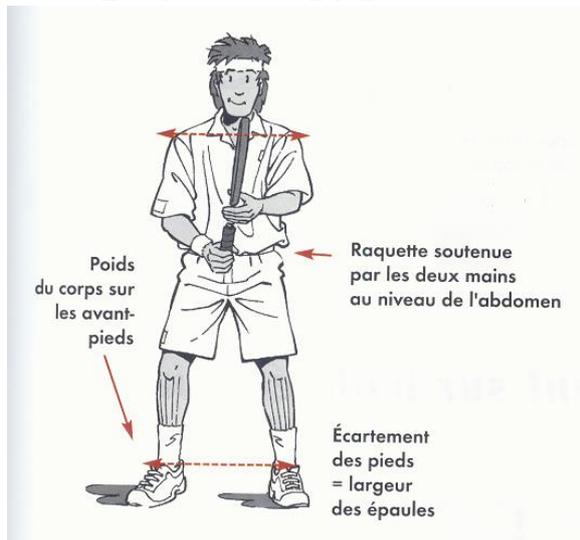
Le coup droit

Il s'agit d'emmener la raquette en arrière de façon à lui faire prendre de l'élan, puis de la relancer vers l'avant dans un mouvement plus rapide pour effectuer la rencontre de la balle et de la raquette en avant du joueur (plan de frappe). (voir illustrations)

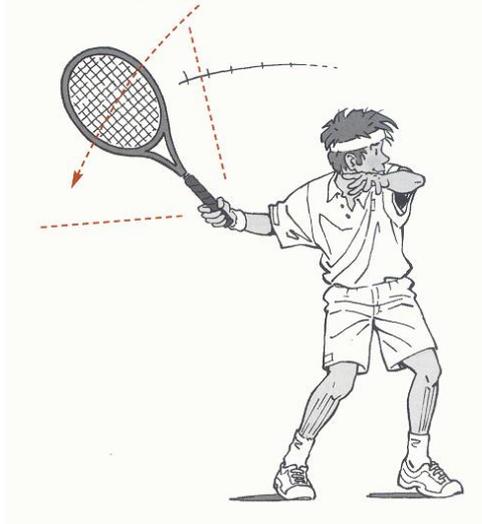
- Les prises



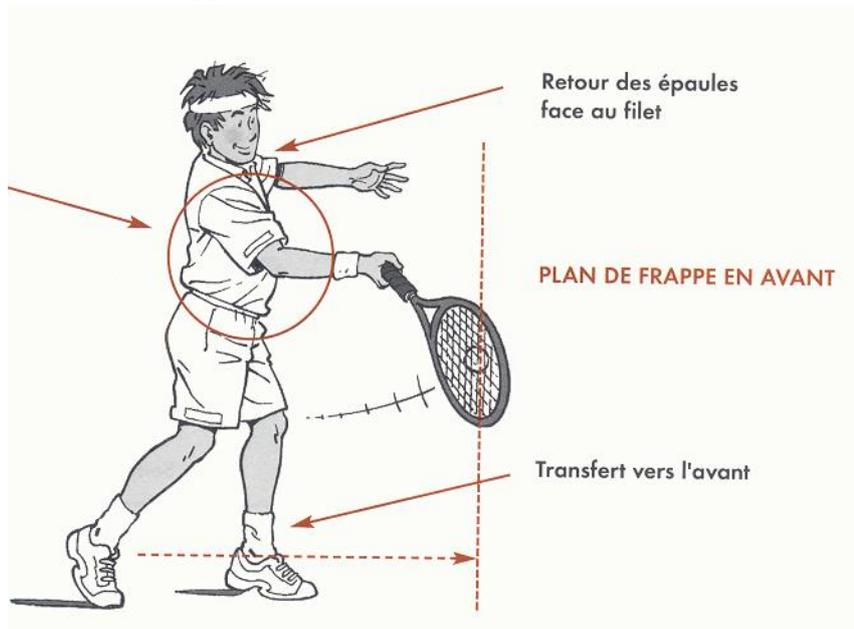
- L'attitude d'attention



- La préparation



La frappe



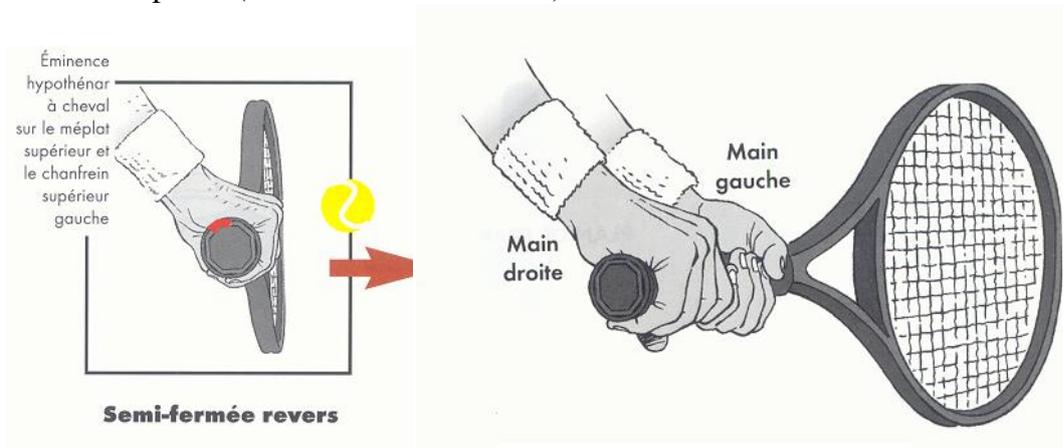
- Fin de geste



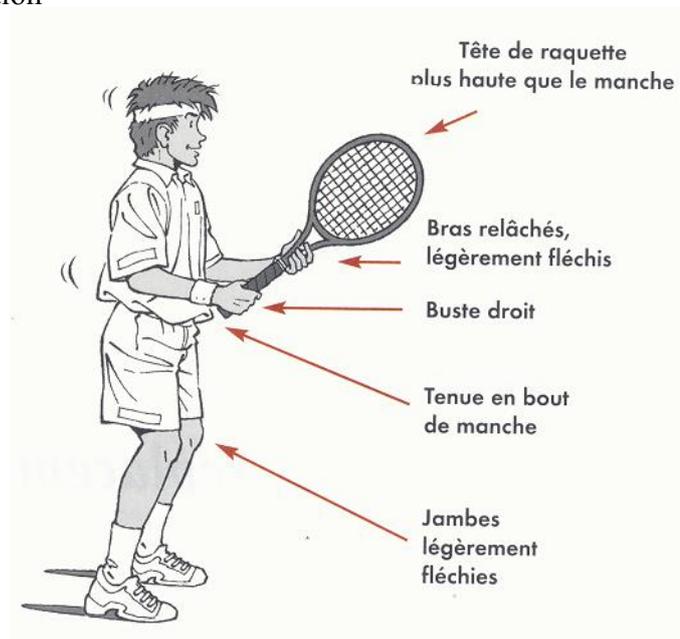
Le revers

Le principe technique est la même que pour le coup droit. Mais sur le côté opposé à la main qui tient la raquette. Mais le geste peut être effectué à deux mains notamment lorsque l'activité est démarrée dès le plus jeune âge. (voir illustration)

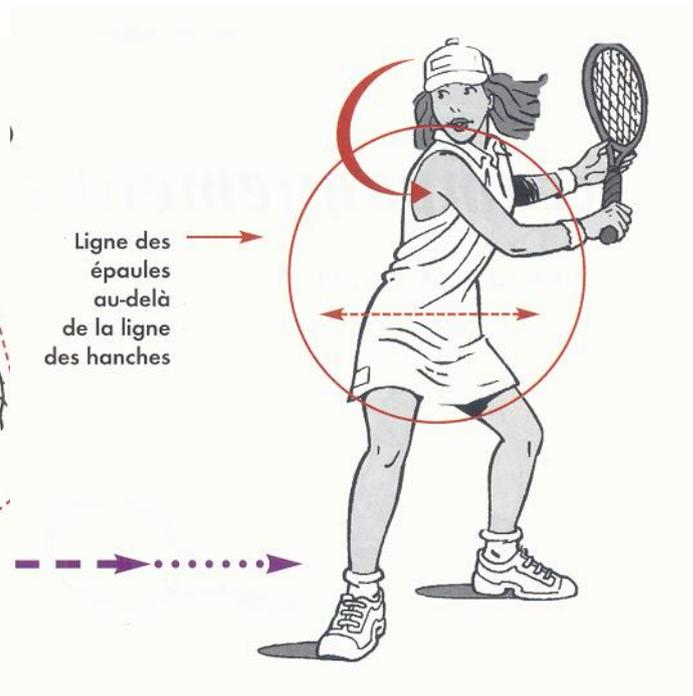
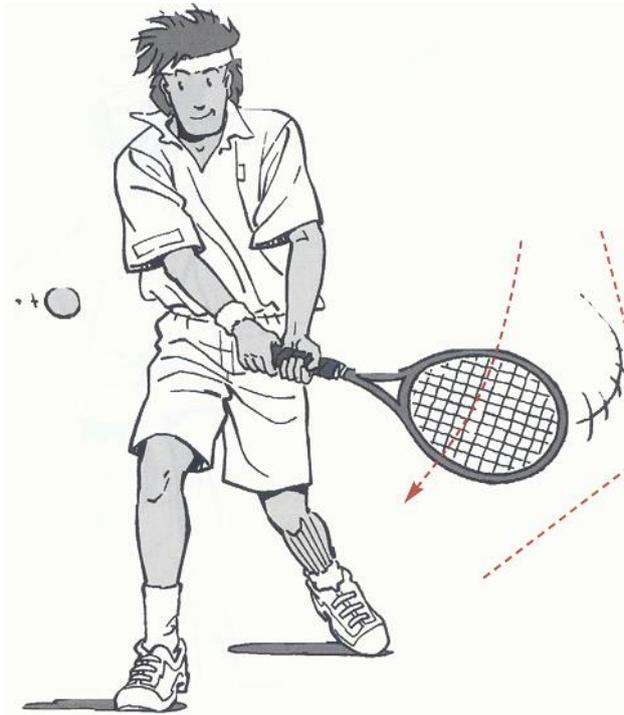
- Les prises (une main et deux mains)



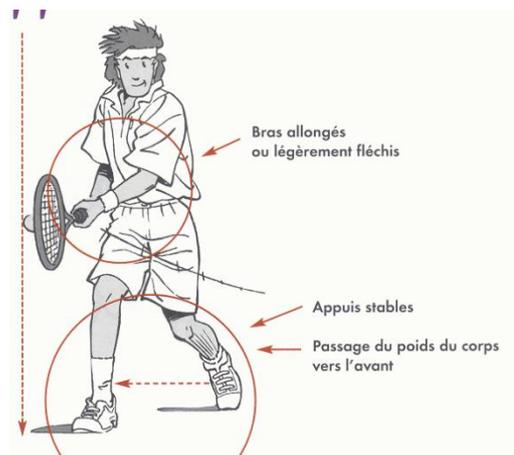
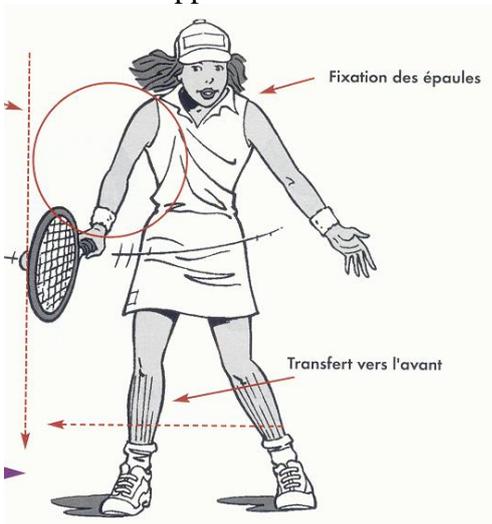
-
-
-
- L'attitude d'attention



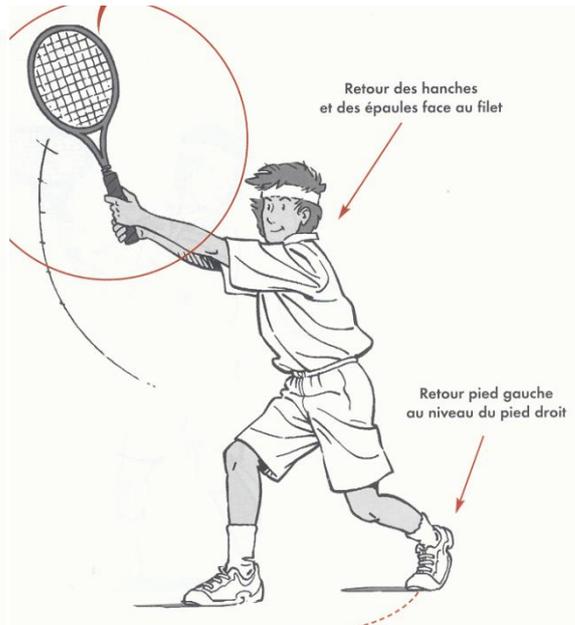
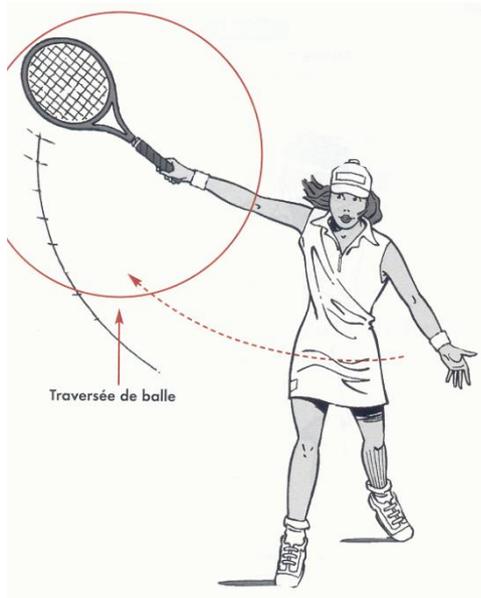
- La préparation



- La frappe



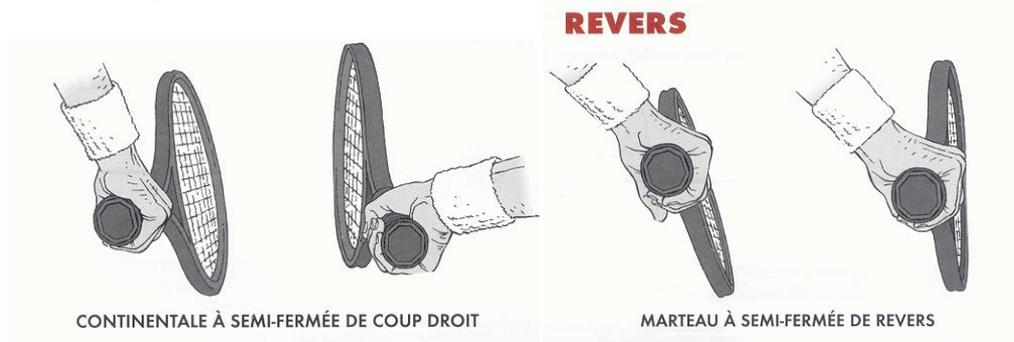
-
-
- Fin de geste



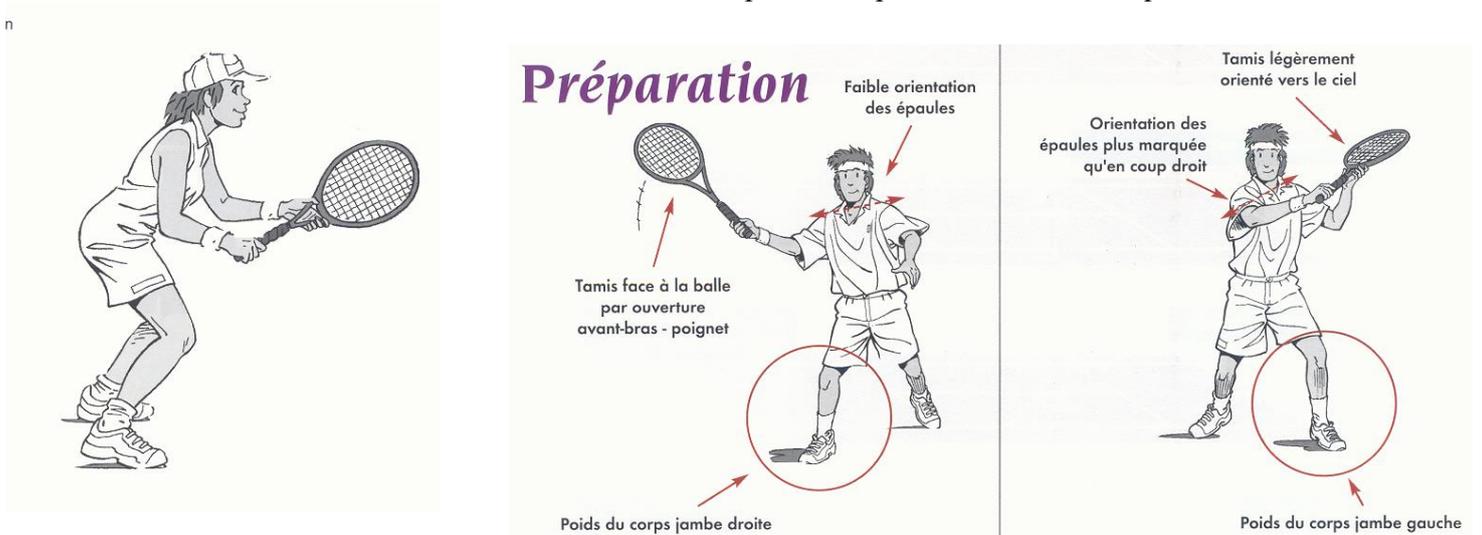
La volée

La volée consiste à frapper la balle avant qu'elle rebondisse. Ce coup s'exécute le plus souvent près du filet en coup droit ou en revers. A l'inverse des coups de fond de court, la volée s'effectue sans prise d'élan, le principe technique consistant à intercepter la trajectoire de la balle en avant du corps. (voir illustrations).

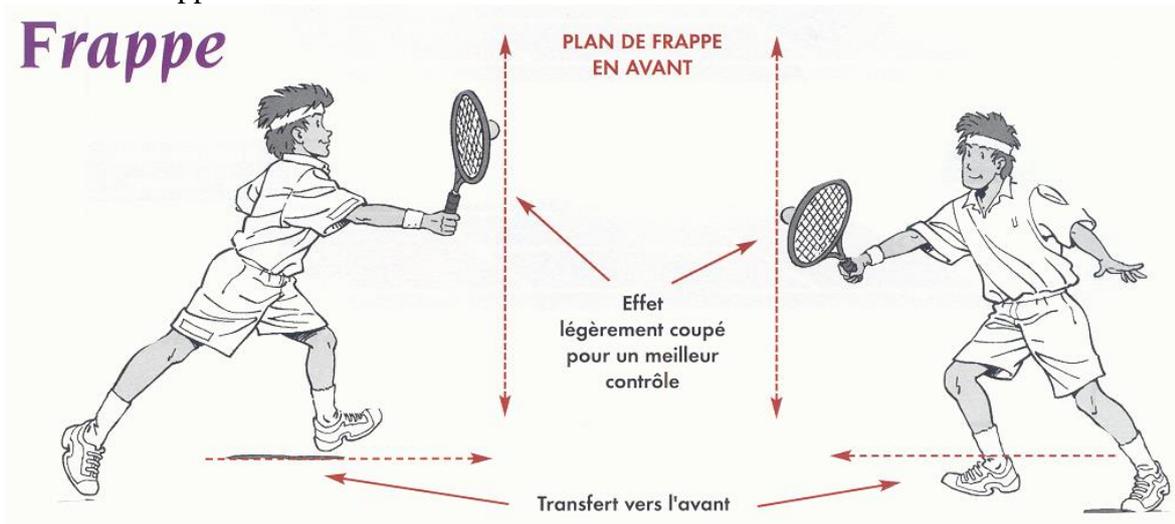
- Les prises

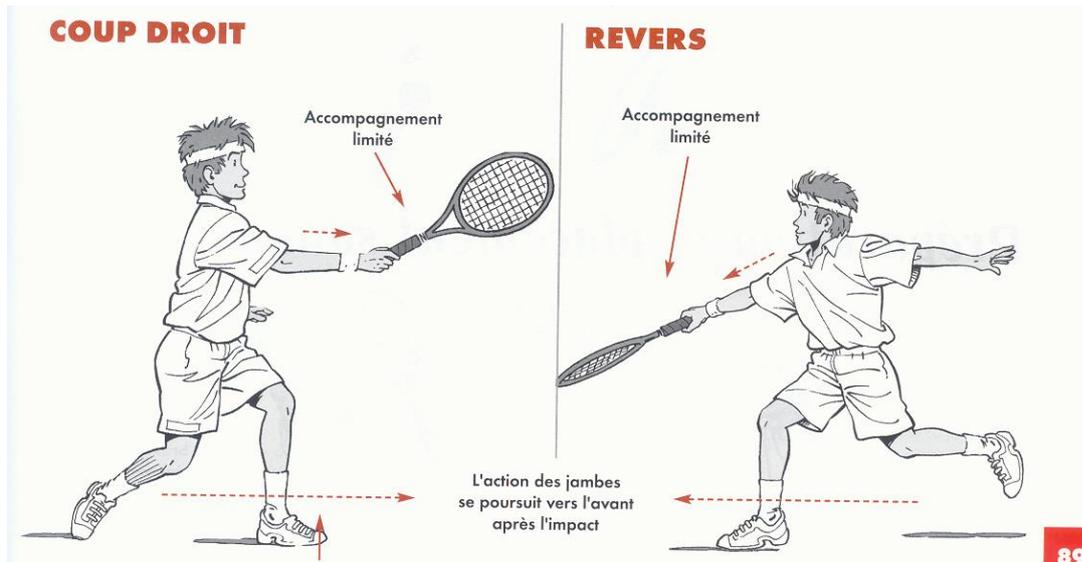


- L'attitude d'attention L'orientation des épaules ou présentation de la raquette



- La frappe

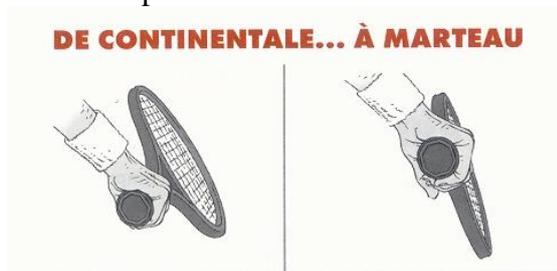




Le smash

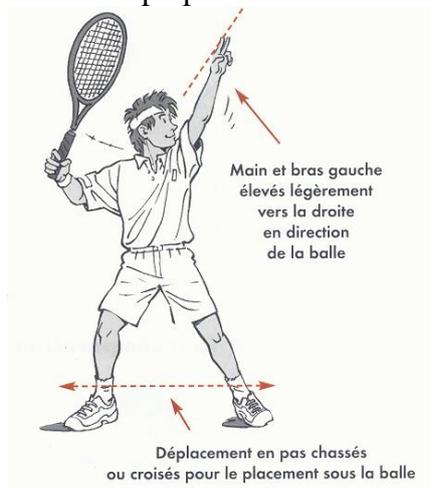
C'est une frappe effectuée au dessus de la tête qui s'apparente au service. La trajectoire de balle est produite par l'adversaire ce qui conduit le joueur à passer directement en position armée.(voir illustrations).

- La prise

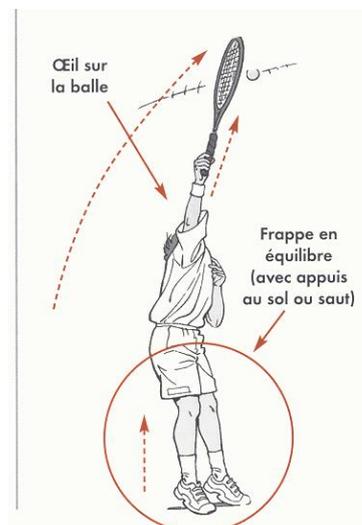


- L'attitude d'attention

- La préparation



La frappe



- Fin de geste

