

REFERENTIEL TECHNIQUE

Rappel des fondamentaux

<p style="text-align: center;"><u>Attitude et tenue de raquette</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Attitude vigilante et dynamique • Tenue de raquette correcte avec la tête de raquette au dessus du niveau du poignet • Concentration et regard sur la balle • Reprise d'appuis au moment de la frappe 	<p style="text-align: center;"><u>Service</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise marteau à eastern • Simplicité, coordination, équilibre, continuité et rythme • Armé juste : épaules et coude alignés et raquette bien tenue • Extension ondulatoire et rotationnelle, jambes hanches, épaules bras • Action forte de l'avant bras et pronation • Terminer sur le coté du corps en équilibre (rôle du bras gauche)
<p style="text-align: center;"><u>Jeu de jambes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Déplacements en pas courus, de dégagement ou circulaires • Replacement en pas courus si éloignés ou chassés si proche du point de replacement • Adaptation, disponibilité, changement de rythme, couper les trajectoires, gagner du terrain • Frappes appuis en ligne avec transfert ou ouverts avec ancrage, gainage, vissage et dévissage 	<p style="text-align: center;"><u>Volées et smash</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vigilance en attitude d'attention, tenue de raquette plus en avant et reprise d'appuis • Posséder deux prises • Fermeté du poignet à l'impact avec orientation du tamis • Jeu de jambes dynamique • Pas de préparation ou très peu sur des balles lentes
<p style="text-align: center;"><u>Coup droit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise eastern à semi western • Orientation et dissociation épaules/bassin • Préparation légèrement convexe à convexe • Le coup peut être joué appuis en lignes ou ouverts • Tamis fermé pendant tout le mouvement, jusqu'au moment de la frappe • Violence et punch de la tête de raquette à l'impact • Plan de frappe avancé • Accélération pendant tout le déclenchement • Fin de geste au dessus de l'épaule gauche, pouvant aller plus vers le bas avec un repli du coude 	<p style="text-align: center;"><u>Revers</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise eastern pour revers une main • Prise semi fermée pour revers à deux mains • Préparation hauteur de balle ou légèrement au dessus, en tournant les épaules et la main dans un même mouvement • Impact : situé en avant du pied droit, avec un tamis vertical à la frappe • Fin de geste en avant du corps avec une tête de raquette correctement placée. • Fin de geste plus personnelle mais en général enrouler le bras autour de l'épaule.