

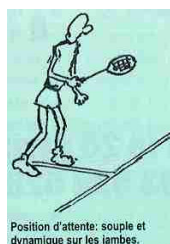
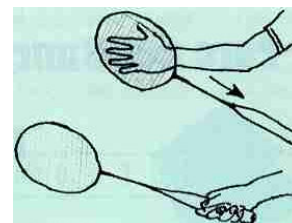
Les bases techniques



La prise de raquette « universelle »

Il existe différentes façons de saisir la raquette. Celle adoptée par la plupart des joueurs est la prise dite "universelle". Elle permet d'avoir un maximum d'amplitude de frappe dans diverses situations (coup droit, coup revers, dégagement, smash ...).

L'un des moyens pour se mémoriser cette prise est de poser la main de frappe sur le tamis de la raquette et de la glisser ensuite jusqu'au poignet puis de refermer les doigts. Le plan de la main doit être parallèle à l'un des deux méplats de la raquette. Pour les frappes côté droit le pouce et l'index s'inclinent d'un angle d'environ 30° par rapport au tamis. Les frappes côté revers s'effectuent avec le pouce parallèle au tamis en s'appuyant sur le deuxième méplat.



Position d'attente

En cours de jeu, la position d'attente idéale est au milieu du terrain à environ 1m derrière la première ligne de service. Le joueur doit avoir les épaules parallèles au filet, les pieds légèrement écartés et les jambes fléchies. La raquette est tenue avec le tamis à la hauteur de la poitrine et légèrement inclinée côté revers. Pour une bonne réactivité, il doit rester à la fois dynamique sur les jambes et souple sur ses jambes, à l'image du boxeur en garde ou du joueur de tennis à la réception de service.

La frappe de dégagement main haute

Par définition, le dégagement est le coup qui donne une trajectoire haute et profonde et qui fait atterrir le volant au niveau de la ligne de fond de l'adversaire. On a plutôt tendance à le considérer comme un coup défensif dans la mesure où, exécuté très haut, il permet de gagner du temps pour revenir au milieu de la surface de jeu. Or, il peut aussi être un coup offensif si la trajectoire du volant est plus basse, juste au-dessus de niveau d'interception de l'adversaire, et très tendu.

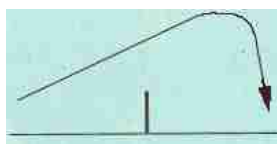
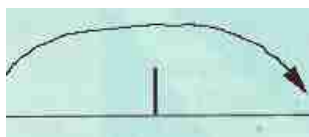


Schéma trajectoire défensive: le volant part haut vers le plafond et retombe quasiment à pic au fond du terrain adverse.



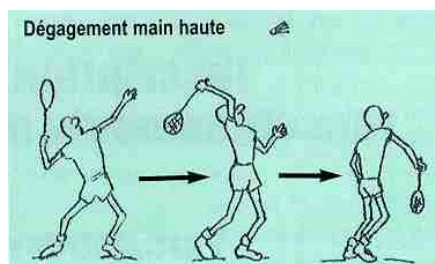
Trajectoire offensive: plus basse et plus rapide pour surprendre l'adversaire

L'exécution du coup comprend trois étapes essentielles

La préparation: le joueur tourne le corps en arrière en tirant sur l'épaule droite et le pied droit. Il se déplace en pas chassés vers l'endroit où se dirige le volant. Avant l'exécution de la frappe, le bras gauche pointe vers le volant qui sert ainsi de mire. La raquette est positionnée au niveau du front.

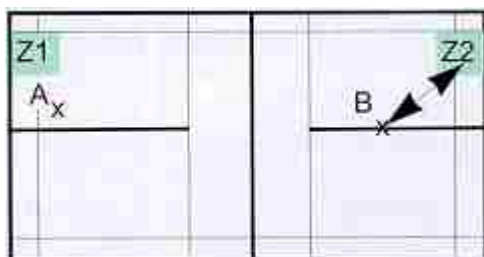
La frappe: Le geste de la frappe commence par une rotation du corps vers l'avant puis une extension complète de l'avant-bras droit. L'impact avec le volant doit se faire avec le bras tendu au-dessus de la tête. Au moment de l'impact, le joueur doit saisir la prise fermement pour donner de la précision à la trajectoire.

L'accompagnement et le retour au centre: le joueur continue son mouvement de rotation du corps et termine le geste avec l'épaule droite et le pied droit vers l'avant. Il revient dans cette posture en pas "chassés" vers le milieu du terrain.



Exercices d'entraînement :

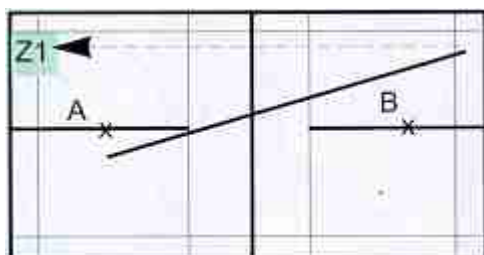
Routine continue:



Les deux joueurs A et B exécutent des dégagements le long de la ligne avec pour consignes:

- Le joueur A reste au fond d'un côté du terrain et s'applique à envoyer avec précision le volant en dégagement défensif vers la zone Z2.
- Le joueur B, après chaque frappe de dégagement, doit revenir au centre de son terrain. Il essaiera de viser la zone Z1.
- Le joueur B peut alterner les dégagements défensifs et offensifs.

Routine en multi-volants



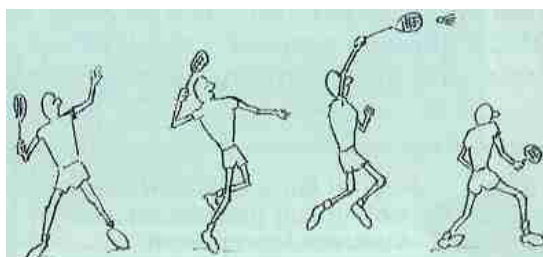
L'exercice est fait avec des séries de 10 à 15 volants. On essaiera de placer des cibles sur zone Z1 pour travailler en précision, les cibles peuvent être des boîtes de volants ou housses de raquettes...

- Le joueur A reste au milieu et envoie en service haut les volants sur la zone Z2,
- Le joueur B, partant du milieu de son terrain, se déplace puis dégage le volant vers la zone Z1. Après la frappe, il doit revenir rapidement au centre du terrain.

Le smash

Le smash est une arme offensive essentielle. Elle permet, si la situation est bien préparée, de marquer le point ou de mettre son adversaire en difficulté. Par contre, les attaques de smash inconsidérées contre les bons défenseurs bien placés, sont plus profitables à ces derniers: un retour amorti rapide mettra dans l'embarras l'attaquant en déséquilibre après sa frappe.

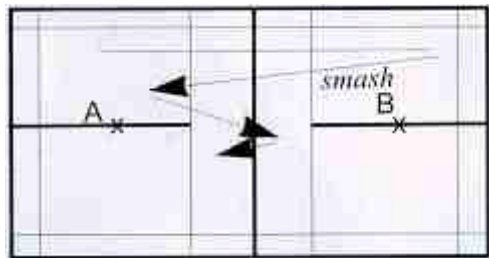
La technique de frappe suit les bases du dégagement main haute. La seule différence est le point d'impact avec le volant qui doit être légèrement devant le joueur permettant ainsi de donner une trajectoire descendante. La rotation du corps est plus rapide et l'extension de l'avant-bras droit est plus ample pour donner à la frappe une puissance maximale.



Le smash: la frappe doit être devant pour donner une trajectoire « piquée ».

Exercices d'entraînement

Routine continue : A joue le rôle de défenseur et B celui d'attaquant.
L'exercice se déroule sur un demi-terrain.



- A sert haut,
- B smashe,
- A défend en amorti,
- B joue un contre-amorti
- A dégage haut (lob),
- B smashe

Dans cet exercice, le joueur B s'applique à faire piquer ses trajectoires de smashes et les dégagements de A doivent être à peu près au niveau de la ligne de service de double

Techniques de base pour les débutants : Frappe de Services

La frappe de services est la première frappe d'ouverture de l'échange. Si elle est exécutée avec précision, elle permet au serveur de progresser dans son score. C'est la seule frappe grâce à laquelle on peut maîtriser l'espace et le temps car l'endroit et le moment de l'exécution (dans la limite des 15s autorisées entre deux échanges) sont décidés par le serveur. L'inconvénient est que l'on doit frapper en dessous du niveau de la taille excluant ainsi toutes les trajectoires d'attaque.

Techniques de frappe

Service long en simple : Le joueur se trouve au milieu du terrain, à environ 50 cm de la ligne de service court, les épaules sont de profil par rapport au filet et le pied gauche est situé à l'avant. Le geste commence avec la raquette à l'arrière, le lâcher du volant est accompagné par l'avancée de la hanche et de la raquette. La grande amplitude de la rotation du corps vers l'avant permet de donner un puissant coup de fouet de l'avant-bras et de la raquette au volant.



Service long: rotation du corps vers l'avant.

Service court en double

Le service court côté droit doit avoir la même préparation gestuelle que le service long: rotation de la hanche avec transfert du poids du corps vers l'avant. Pour réaliser la trajectoire plongeante et courte, le joueur doit bloquer le bras droit avant l'impact et ne se servir que de l'extension du poignet pour accompagner le volant.

Une autre variante est le service en revers. Inventé en Asie dans les années 50, ce type de service a l'avantage de frapper le volant devant soi et de masquer l'intention de frappe. L'inconvénient de ce type de frappe est qu'il est plus difficile de donner de la puissance quand on veut surprendre l'adversaire par un service tendu au fond.



Service court côté droit : Bras bloqué et extension du poignet



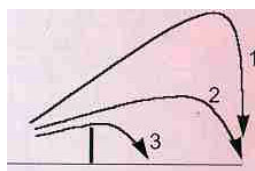
Service court côté revers: Le volant est frappé devant soi

Les différentes trajectoires

Trois types de trajectoires

- Le service long en "cloche": cette trajectoire permet de poser le volant sur la ligne du fond de façon à ce qu'il tombe verticalement. Elle rend ainsi les frappes difficiles car le receveur risque de frapper sur les plumes.
- Le service long tendu: sa trajectoire est tendue juste au-dessus du receveur. Il est utilisé de temps en temps pour surprendre l'adversaire mais le serveur aura moins de temps pour réagir dans les coups offensifs (amorti, smash). Il est donc déconseillé si l'on joue face à un joueur attaquant.
- Le service court: sa trajectoire doit être plongeante et au ras du filet. Bien exécuté, il oblige le receveur à lever le volant donnant au serveur l'opportunité d'attaquer.

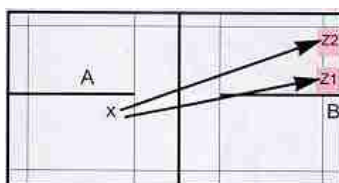
1. Service long
2. Service long tendu
3. Service court



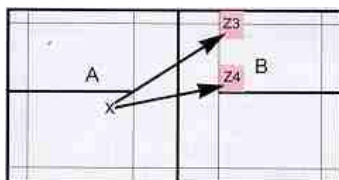
Exercices d'entraînement:

Poser des cibles sur les zones à atteindre: Z 1 et Z2 en service simple, Z3 et Z4 en service double. Les cibles peuvent être des housses de raquettes ou des boîtes de volants vides:

- A sert entre 12 à 15 volants sur les cibles B Z1 ou Z2, B 1 ramasse et sert à son tour...



- A sert 12 à 15 volants sur les cibles Z3 ou Z4, B ramasse et sert à son tour..



Remarque: On privilégie souvent les zones centrales (Z1, Z2) car on donne ainsi moins d'angles aux trajectoires retour de l'adversaire.

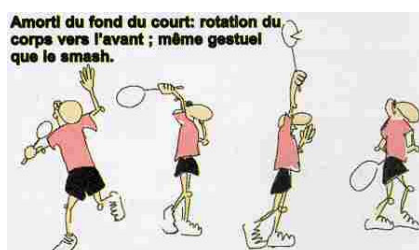
Techniques de base pour les débutants : Amorti et contre-amorti

L'amorti est une frappe depuis un lieu éloigné du filet, souvent au fond du terrain, suite à une trajectoire haute du retour adverse. Inversement, le contre-amorti est une frappe au filet suite à un coup au filet de l'adversaire (amorti ou contre-amorti). Le point commun des deux frappes est de mettre le volant le plus près possible du filet soit pour gagner le point soit pour obliger l'adversaire à lever le volant.

Techniques de frappe

Amorti de fond de court

La frappe d'amorti du fond du court doit avoir les mêmes points de départ gestuel que le smash ou le dégagement: le joueur doit avoir l'appui de la jambe droite en arrière, les épaules sont tournées et perpendiculaires au filet. Le mouvement de la raquette doit accompagner la rotation des épaules et de la hanche, exactement comme un smash. Mais, avant l'impact, le joueur doit, soit bloquer le poignet (amorti cloche), soit "brosser" le volant (frappe avec le tamis Incliné).

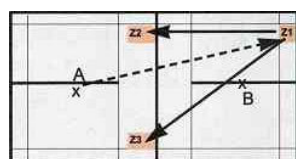


Contre-amorti droit

Le joueur avance vers le volant au filet avec le pied droit devant et la raquette levée (à l'image d'un escrimeur). Lors de l'impact avec le volant, la raquette doit être légèrement inclinée vers l'avant et le coude bloqué; la trajectoire est réalisée grâce à une légère rotation de l'avant-bras.



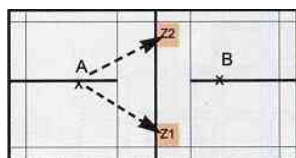
Exercices d'entraînement:



Amorti du fond de court

Le joueur A effectue des lobs vers la zone Z1. B part du centre du terrain, recule et frappe en amorti (cloche ou rapide) vers les zones Z2 ou Z3. Il revient au centre du terrain après la frappe.

Chaque joueur effectue ainsi de 5 à 10 minutes de frappe d'amorti du fond de court puis les joueurs changent de rôle.



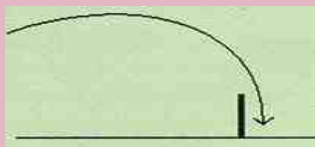
Contre-amorti

Le joueur A dispose de 20 volants et les jette alternativement vers les zones Z1 et Z2. Le joueur B part du milieu du terrain, avance, joue le contre-amorti puis revient au milieu. Après trois séries de 20 volants, les joueurs changent de rôle.

Les différentes trajectoires

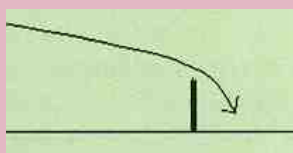
Amorti:

Amorti en "cloche": le volant tombe verticalement le plus près possible du filet. Il oblige ainsi un maximum de déplacement à l'adversaire et rend impossible les frappes de dégagement rapide (slices).



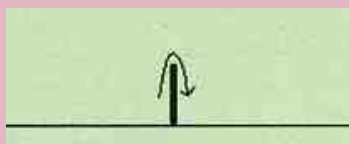
Amorti rapide (demi-smash):

Après l'impact avec la raquette le volant a une trajectoire tendue et tombe rapidement à environ un mètre du filet. Il a pour but de surprendre l'adversaire et de marquer le point en descendant le volant rapidement au sol.



Contre-amorti:


La trajectoire du contre-amorti le même but que l'amorti en « cloche »: le volant doit tomber verticalement et être le plus près possible du filet.



Techniques de base pour les débutants : Les Déplacements

(...) Les déplacements correspondent à l'étape suivant l'apprentissage des bases de frappes. Les entraînements à ces techniques sont souvent négligés. C'est un tort, car une bonne maîtrise du déplacement permet d'optimiser les efforts pour aller vers le volant en possédant une grande vitesse et un bon équilibre.

Position d'attente



La position d'attente idéale avant l'exécution d'une frappe est celle au centre du terrain à 1m, 1m50 de la première ligne de service. Le joueur doit avoir les jambes légèrement écartées et fléchies, ses deux pieds sont sur le même plan. Il doit s'efforcer de rester souple et alerte, par exemple, en sautillant sur place, à la manière d'un boxeur ou d'un escrimeur en défense. Cela lui permettra de repartir plus rapidement.

POSITION D'ATTENTE:
Jambes fléchies. Raquette haut devant

Déplacement vers le filet

Le déplacement au filet doit vous permettre d'avoir une position stable pour les frappes de précision tout en étant rapide sur le volant et sur le retour au centre du terrain après l'exécution du coup. Vous devez retrouver à peu près la même position gestuelle qu'un escrimeur effectuant une attaque en extension vers l'avant :

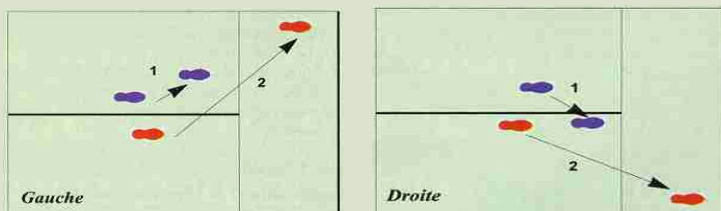


POSITION DE FRAPPE AU FILET:
Identique à celle d'un escrimeur à l'attaque

Il existe deux types de déplacements vers le filet:

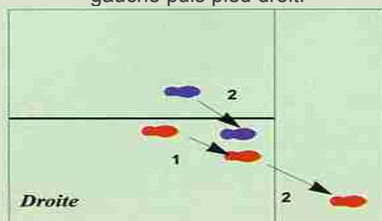
- Déplacement en pas normal: Le joueur avance le pied gauche puis fait un grand pas en avançant le pied droit.
- Déplacement en pas chassés: Plus dynamique, ce type de déplacement permet d'intercepter les trajectoires rapides (demi smash ...)

DEPLACEMENT AU FILET: Deux pas « normaux »

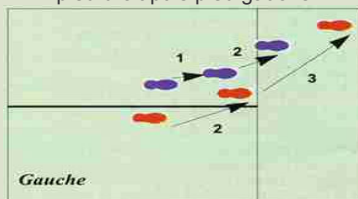


DEPLACEMENT AU FILET: Pas chassés

Côté droit: le joueur avance un demi-pas pied droit vers le volant (2). Il effectue ensuite un pas chassé pied gauche puis pied droit.



Côté gauche: le joueur avance un demi-pas pied gauche vers le volant (2). Il effectue ensuite un pas chassé pied droit puis pied gauche.

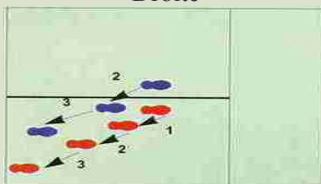


Déplacement au fond du terrain

Le déplacement au fond du terrain doit vous permettre de vous retrouver en position idéale pour une frappe main haute de puissance (smash, dégagement) ou de précision (amorti cloche, demi-smash piqué ...). Vous devez pouvoir frapper le volant devant et, si possible, profiter de la rotation du corps vers l'avant pour donner un maximum de puissance, à l'image d'un joueur de tennis au service.

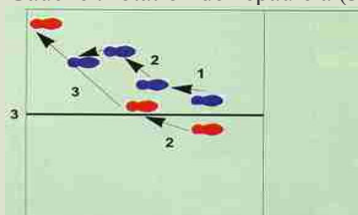
Côté droit: Le joueur recule d'un demi-pas, pied droit vers le volant, avec la rotation du corps vers l'arrière. Il effectue ensuite deux pas chassés, pied gauche puis pied droit. La frappe peut se faire, soit avec la rotation du corps vers l'avant (frappe "ciseaux"), soit sans rotation du corps sur l'interception des trajectoires rapides. Pour la dernière possibilité, le joueur doit insister sur l'ouverture de l'épaule côté raquette pour donner un maximum d'amplitude au mouvement et donc de la puissance à sa frappe.

Droite



Côté gauche: Le joueur fait une rotation complète du corps en arrière et, en reculant le pied droit vers le coin gauche au fond, effectue ensuite deux pas chassés. La frappe se fait avec la rotation du corps vers l'avant (frappe "ciseaux").

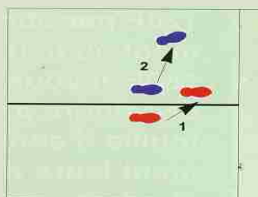
Gauche : rotation de l'épaule à (3)



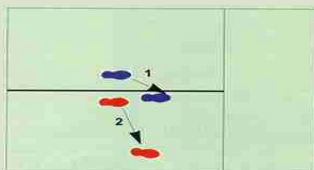
Déplacement latéral

Le déplacement latéral doit vous permettre d'intercepter les volants d'attaque. Sa bonne maîtrise permet d'être au plus vite sur le volant tout en étant suffisamment stable pour effectuer des frappes de précision.

Côté droit: Le joueur écarte un demi-pas pied droit vers les lignes latérales en ouvrant légèrement son épaule, si le besoin s'en fait sentir ; le volant est près de la ligne latérale. Il effectue ensuite deux pas chassés, pied gauche puis pied droit. Le retour se fait avec des pas chassés en sens inverse puis avec un pas de remplacement au centre.



Côté gauche: Le joueur fait une rotation complète du corps en arrière et recule le pied droit vers le coin gauche au fond. Il effectue ensuite deux pas chassés. La frappe se fait avec la rotation du corps vers l'avant (frappe "ciseaux").

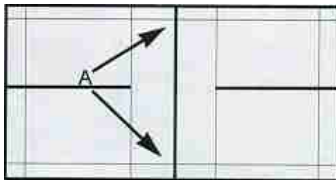


Exercices

Déplacement filet

Ex 1: Déplacement sans volant

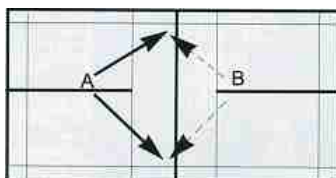
On place un volant à 1m de la ligne de service "court". Le joueur exécute des déplacements au filet à gauche puis à droite et doit contourner le volant à chaque retour.



Ex 2: Multi-volants gauche et droite

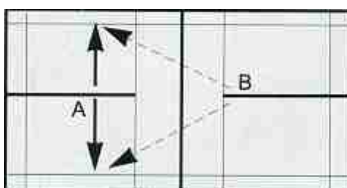
B jette une série de 15-20 volants à gauche et à droite

A joue une frappe au filet (lob ou amorti) puis revient au centre



Déplacement latéral

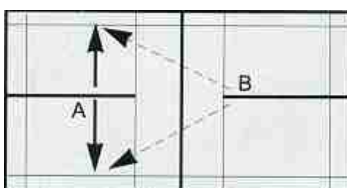
Identique exercices 1 et 2 en déplacement au filet. Pour le multivolants (Ex 2), B s'efforce de jeter les volants en trajectoire tendue et rapide sur les zones Z1 et Z2.



Déplacement au fond

Ex 1: Déplacement sans volant.

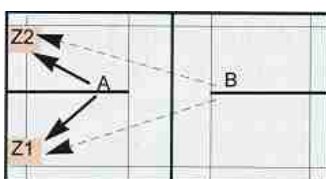
On place un volant à 1m50 de la ligne de fond. Le joueur se déplace alternativement à gauche puis à droite. A chaque retour, il doit contourner le volant.



Ex 2: Multi-volants

B fait des services haut au fond sur les zone Z1, Z2

A recule, frappe puis revient au centre Au bout de trois séries de service, A et B permutent les rôles.



Entraînement aux jeux OFFENSIFS

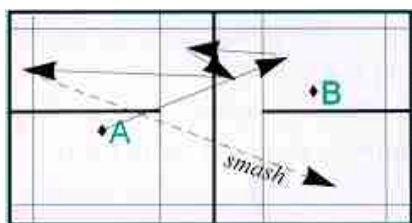
Les indications suivantes sont à donner à vos joueurs lors des jeux offensifs:

- Servir court pour ne pas donner à l'adversaire l'opportunité d'attaquer. De temps en temps, faire un service tendu au fond pour éviter l'anticipation de l'adversaire sur le service court.
- Faire des amortis pour l'obliger à lever le volant.
- Dès que l'on peut, faire des smashes ou demi-smashes en essayant de garder le jeu d'attaque sur le retour de l'adversaire (dégagement tendu ou amorti.)
- Avoir toutefois une très bonne condition physique car ce style de jeu est épuisant ... !

Matches à thème

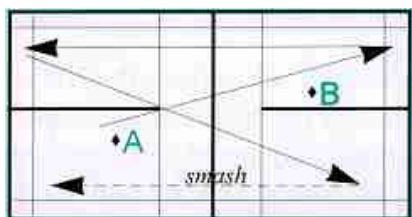
- Match sur demi-terrain avec consignes de jeu d'attaque.
- Match sur tout le terrain sur 15 points. Point gagné uniquement sur un volant d'attaque (smash ou attaque filet) ou sur une faute de l'adversaire.
- Match normal, un des deux joueurs doit servir court ou tendu.

Voici quelques exemples de séances d'entraînement aux jeux offensifs:



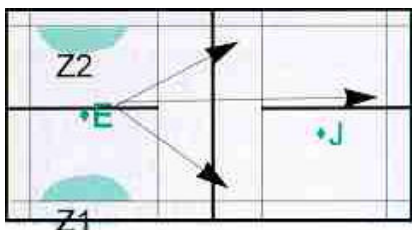
**Routine N°1:
JEUX AU FILET- SMASH**

- A sert court
- B contre amorti droit
- A contre amorti droit ou croisé
- B lève
- A smashe puis essaie de finir le point au filet



**Routine N°2:
ATAQUE SUR L'INTERCEPTION DE DEGAGEMENT CROISE**

- A sert haut
- B dégage en attaque tendue, droit
- A dégage croisé en défense
- B smashe droit ou croisé et essaie de terminer le point en montant au filet.

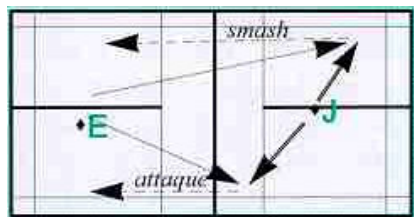


**Routine N°3:
MULTIVOLANT SMASH -AMORTI**

- Par série de 12 à 15 volants, l'entraîneur (E) distribue:
- un volant haut au fond (ligne service double)
- un volant au filet (coup amorti) à droite ou à gauche.
- Le joueur (J) doit smasher dans les zones Z1, Z2 puis faire un amorti droit.

Routine N°4:

- Idem que la routine n°3, mais le joueur doit, cette fois-ci, faire un smash sauté suivi par une attaque au filet (rush).



**Routine N°5:
MULTIVOLANT SMASH ATTAQUE FILET CROISE**

- E distribue un volant à droite, tendu au fond
- J smashe en interception
- E joue un volant au filet haut à gauche
- J attaque en rush
- Répéter l'exercice avec l'autre diagonale gauche-droite.

Séance d'entraînement aux techniques de bases en double

Tout entraîneur de club digne de ce nom, surtout si votre club est très porté sur la compétition par équipe (championnat régional, national ...), ne doit pas négliger la part importante du jeu de double et donc, en conséquence, organiser à ses joueurs des séances d'entraînement spécifiques.

Aspect tactique:

L'aspect tactique est énormément important en double par le simple fait d'être deux sur le terrain: cela implique tous les problèmes de partage des rôles et de surface à couvrir. Il n'est donc pas inutile de rappeler à vos joueurs quelques points de repères importants:

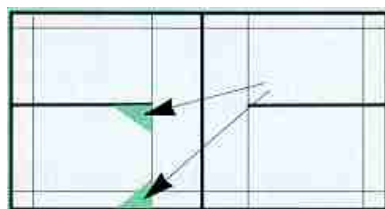
- joueurs placés côte à côte en situation de défense
- joueurs placés devant-derrrière en situation d'attaque
- jouer souvent au filet pour mettre l'adversaire en situation de défense
- jouer sur les zones de divorce (milieu, côtés...)

Echauffement

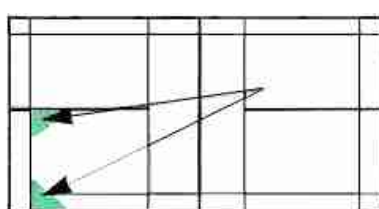
Un échauffement normal doit suffire. Vous pouvez incorporer quelques routines de frappe en double (amorti, drive ...)

Frappes de base:

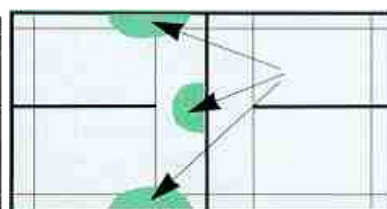
En plus de la routine, il est aussi utile de faire travailler les frappes de base en double. Service et réception de service: avec des cibles pour les deux types de frappes.



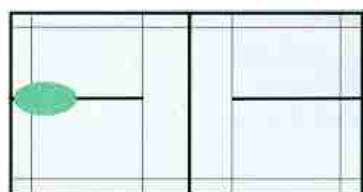
Service court



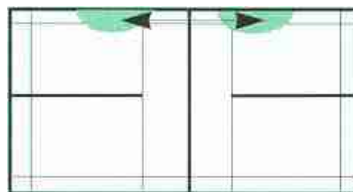
Service long ou tendu



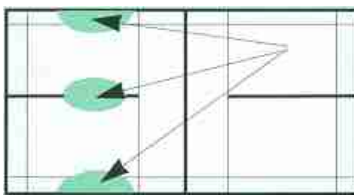
Réception service court



Jeu tendu au milieu sur les joueurs non-serveurs.



Frappe "mi-amorti" sur les zones de divorce



Coups d'attaque, smash ou demi-smash avec des cibles sur les 3 zones:

Routines

Voici quelques exemples de routines:

1. Attaque/défense levée (3 joueurs)

B et C sont en situation de défense (placement côte à côte). Ils doivent lever tous les volants arrivant dans leur demi-terrain et viser la zone Z1. A peut faire tous les coups d'attaque, en double, à savoir:

- smashes (milieu, côté...)
- ½ smash
- amorti
- dégagement d'attaque (frappe tendue et rapide)

Consignes pour B et C

- ils doivent être constamment en mouvement et faire attention aux zones de divorce.
- ils doivent essayer de lever le volant suffisamment haut et loin au fond pour avoir le temps de bien se placer en défense.

2. Routine de défense bloquée (3 joueurs)

C est en situation de défense en double. Il se place sur un demi-terrain. Il va essayer de faire des frappes de défense bloquée (amorti filet). La trajectoire de ses volants doit être à ras du filet pour éviter l'interception du joueur au filet du camp adverse. Ses cibles sont des zones Z1 et Z2.

- A et B sont en situation d'attaquants:
- B est au fond du terrain et joue des coups d'attaque (smash, ½ smash, amorti, dégagement rapide ...) sur le ½ terrain de C.
- A joue au filet et sur tous les volants en contre-amorti.

3. Routine avec permutation (4 joueurs).

Les routines précédentes peuvent être faites avec quatre joueurs en suivant les règles de permutations suivantes:

1 bis: Permutation d'attaquants A et B sont en situation d'attaquants, C et D en situation de défense-lobée (frappe haut au fond). Quand A fait un amorti droit sur la zone Z1 (amorti en cloche), il monte au filet et B recule pour devenir l'attaquant du fond de cour.

2 bis: Permutation de situation attaque/défense. A et B sont au départ en situation d'attaquants et B ne joue que des contre-amortis. C et D sont en défense bloquée (amorti filet). Après une série de frappes d'attaque, dès que A fait son dégagement haut au fond, A et B se mettent en situation de défenseurs (côte à côte) et C-D