

TEST DE LA 1^{RE} BALLE

12 m

balle mousse

filet : 0,80 m

À L'ENVOI (EN COUP DROIT)

- Appuis semi-ouverts
- Épaules de profil en fin de préparation
- Frappe de balle en avant du corps

AU RENVOI

- Attitude d'attention dynamique
- Raquette tenue en bout de manche
- Déplacements adaptés aux balles reçues
- Orientation du buste dès le début du déplacement
- Différenciation des prises
 - Coup droit : semi-fermée à fermée
 - Revers à 2 mains :
 - ✓ Main droite : marteau à continentale
 - ✓ Main gauche : prise de coup droit
 - Revers à 1 main : marteau à semi-fermée
- Préparation : orientation du buste, raquette portée vers l'arrière
- Fin de préparation au plus tard au moment du rebond
- Placement équilibré à une distance de la balle permettant l'exécution d'un coup fluide
- Frappe de balle en avant du corps
- Fin de geste relâchée
- Remplacement rapide, enchaîné après la frappe

TEST DE LA 2^E BALLE

18 m

balle souple

filet : 0,80 m

- Attitude d'attention dynamique
- Mise en action préalable à la prise d'information
- Allègement à la frappe adverse et reprise d'appuis enchaînée par le déplacement
- Orientation du buste dès la reprise d'appuis
- Différenciation des prises
 - Coup droit : semi-fermée à fermée
 - Revers à 2 mains :
 - ✓ Main droite : marteau à continentale
 - ✓ Main gauche : prise de coup droit
 - Revers à 1 main : marteau à semi-fermée
- Adaptation de la forme, de l'amplitude et du rythme de la préparation à la balle reçue et à l'intention de jeu
- Fin de préparation au-dessus du point d'impact
- Placement équilibré en utilisant des formes d'appuis adaptées (balles reçues et intentions de jeu) permettant le transfert du poids du corps
 - Coup droit : appuis ouverts à en ligne
 - Revers à 2 mains : appuis ouverts à en ligne
 - Revers à 1 main : appuis en ligne à croisés
- Boucle de liaison (mise à niveau)
- Accélération de la tête de raquette
- Frappe de balle en avant du corps
- Traversée de balle
- Fin de geste relâchée, en relation avec le coup joué
- Remplacement enchaîné après la frappe et adapté à la situation

TEST DE LA 3^E BALLE

24 m

balle intermédiaire

filet : 0,91 m

- Mise en action préalable à la prise d'information
- Adaptation de la forme et du rythme du déplacement
- Ajustement des prises en fonction de l'effet recherché
- Adaptation de la forme, de l'amplitude et du rythme de la préparation à la balle reçue et à l'intention de jeu
- Fin de préparation au-dessus du point d'impact
- Ancrage des appuis en fin de préparation et dissociation du haut et du bas du corps adaptée aux différentes formes d'appuis pour une frappe dynamique
- Boucle de liaison (mise à niveau), plus basse pour le lift
- Poussée des jambes et accélération de la tête de raquette par une rotation du buste et une action de l'avant-bras et de la main (des mains)
- Pour le lift : flexion/extension des jambes et actions de l'avant-bras et de la main (des mains) plus importantes
- Frappe de balle en avant du corps
- Frappe en avançant ou en appuis
- Remplacement enchaîné après la frappe et adapté à la situation