

TEST DE LA 1^{RE} BALLE**TEST DE LA 2^E BALLE****TEST DE LA 3^E BALLE**

12 m

balle mousse

filet : 0,80 m

18 m

balle souple

filet : 0,80 m

24 m

balle intermédiaire

filet : 0,91 m

MONTÉE AU FILET

➤ Déplacement vers l'avant dès la prise d'information pour se placer à une distance de la balle permettant l'exécution d'un coup fluide

➤ Replacement enchaîné vers l'avant après la frappe

VOLÉE

➤ Attitude d'attention dynamique

➤ Différenciation des prises

- Volée de coup droit : continentale à semi-fermée
- Volée de revers : marteau à semi-fermée de revers (préconisation : volée à 1 main avec soutien éventuel de la main libre)

➤ Présentation du tamis face à la balle

➤ Frappe de balle en avant du corps, en avançant

➤ Replacement adapté à la situation

SMASH

➤ Attitude d'attention dynamique

➤ Prise continentale à marteau (semi-fermée de coup droit tolérée)

➤ Mise de profil avec montée directe des 2 bras

➤ Placement équilibré sous la balle avec l'aide du bras libre

➤ Passage par la position armée

➤ Frappe en extension quasi complète

➤ Équilibre à la frappe

➤ Replacement rapide

MONTÉE AU FILET

➤ Déplacement vers l'avant dès la prise d'information pour se placer à une distance de la balle permettant l'exécution d'un coup fluide

➤ Rythme du déplacement à adapter à la balle reçue

- Prise de balle tôt
- Frappe de balle en avançant

➤ Replacement enchaîné vers l'avant

➤ Allègement à la frappe adverse

VOLÉE

➤ Attitude d'attention dynamique (prise proche de la continentale), appuis plus écartés, jambes plus fléchies

➤ Reprise d'appuis

➤ Déplacements adaptés à la situation et à l'intention

➤ Ajustement des prises en fonction de la vitesse, de la hauteur de la balle reçue et de l'intention de jeu

- Volée de coup droit : continentale à semi-fermée
- Volée de revers à 1 main : marteau à semi fermée

➤ Préparation courte

➤ Frappe de balle en avant du corps, en avançant

➤ Replacement adapté à la situation

SMASH

➤ Attitude d'attention dynamique (prise proche de la continentale), appuis plus écartés, jambes plus fléchies

➤ Prise continentale à marteau

➤ Mise de profil précoce avec montée directe des 2 bras

➤ Déplacements rapides effectués de profil en utilisant les types de pas adaptés au lob reçu

➤ Placement équilibré sous la balle avec l'aide du bras libre

➤ Passage par la position armée

➤ Accélération de la tête de raquette (boucle)

➤ Pronation de l'avant-bras et flexion du poignet

➤ Frappe en extension complète

➤ Équilibre à la frappe

➤ Replacement rapide

MONTÉE AU FILET

➤ Rythme du déplacement à adapter à la balle reçue

➤ Prise de balle tôt

➤ Frappe de balle en avançant, les différentes formes d'appuis doivent permettre selon les situations:

- plus de puissance
- un enchaînement rapide vers l'avant

➤ Replacement enchaîné vers l'avant

➤ Allègement à la frappe adverse

VOLÉE

➤ Attitude d'attention dynamique, appuis plus écartés, jambes plus fléchies

➤ Reprise d'appuis permettant d'aller vers l'avant, de couper les trajectoires, de se dégager voire de reculer (lob)

➤ Déplacements adaptés à la situation et à l'intention

➤ Ajustement des prises en fonction de la vitesse, de la hauteur de la balle reçue et de l'intention de jeu

➤ Couper les trajectoires

➤ Prise d'élan adaptée à la balle reçue et à l'intention

➤ Frappe de balle en avant du corps, en avançant

➤ Effet plus ou moins coupé

➤ Volée liftée en coup droit selon la situation

➤ Traversée de balle

➤ Replacement adapté à la situation

SMASH

➤ Attitude d'attention dynamique, appuis plus écartés, jambes plus fléchies

➤ Prise continentale à marteau

➤ Déplacements rapides effectués de profil en utilisant les types de pas adaptés au lob reçu

➤ Accélération de la tête de raquette (boucle)

➤ Pronation de l'avant-bras et flexion du poignet

➤ Frappe en extension complète (poussée des jambes plus marquée; ébauche de smash ciseau)

➤ Contrôle de l'équilibre

➤ Replacement rapide