

LES FRAPPES FEINTÉES

Par Quang Tran, entraîneur au Racing Club de France
Photos : Antoine Roulet

Les frappes feintées doivent faire partie du répertoire des joueurs compétiteurs et la conclusion d'une rencontre se joue souvent sur la capacité des joueurs à les exécuter ou à ne pas subir celles de l'adversaire. L'efficacité de ces frappes dépend de deux facteurs :

- **Facteur technique** : Les frappes feintées doivent donner une fausse information sur l'endroit où va se diriger le volant. Ce sont des coups techniquement difficiles et les erreurs de frappe sont lourdement sanctionnées. Leur maîtrise demande une bonne stabilité dans le placement et un bon contrôle du volant.

On pense parfois à tort qu'il faut un poignet puissant pour ce genre de frappe, or les feintes demandent avant tout un bon toucher du volant et une grande souplesse au niveau du poignet.

- **Facteur de l'espace temps** : La feinte a plus de chance de réussir si vous l'exécutez en position de dominance vis-à-vis de votre adversaire : il est inutile d'essayer de feinter si vous êtes dominé dans l'échange ou si vous êtes en déséquilibre. Par ailleurs, vous devez adapter votre frappe en fonction du déplacement de l'adversaire, en anticipant l'endroit où ce dernier tend à se diriger.

LES FEINTES AU FILET

Le joueur doit être en position relativement stable au moment de l'exécution de la frappe au filet. La stabilité permet un meilleur contrôle et donne ainsi plus de précision au toucher. Deux techniques de feinte au filet sont possibles.



Dégagement main basse avec feinte amortie : même préparation gestuelle que le contre-amorti (Patrick Perrault)

La frappe de dégagement avec feinte contre-amortie

Exécution : le joueur avance vers le volant avec la raquette haute et le tamis à l'horizontale de façon à simuler un contre-amorti droit. Juste avant que le volant ne touche la raquette, il baisse légèrement son avant-bras et à l'aide d'une rotation rapide de ce dernier, il envoie un lob au fond du court.

Repères techniques : Les trajectoires droites et le long des lignes latérales sont les plus efficaces. De temps en temps, une frappe en lob croisé peut surprendre l'adversaire mais à condition que la trajectoire soit bien au-dessus de ce dernier.



Contre-amorti croisé avec feinte : la rotation brusque du poignet juste avant l'impact permet d'orienter la trajectoire en croisé (Maxime Mora).

La frappe de contre-amorti croisé avec feinte en dégagement droit

Exécution : le joueur arrive légèrement débordé sur le volant et il abaisse la raquette pour simuler une frappe de lob haut et droit. Au dernier moment, il ralentit son geste et fait tourner son tamis vers l'intérieur du terrain en bloquant l'avant-bras et en réalisant ainsi un amorti croisé.

Repères techniques : La souplesse du poignet permet d'orienter au dernier moment le volant en trajectoire croisée. La prise est avancée vers le tamis et légèrement lâche, permettant ainsi un meilleur contrôle et l'ouverture du geste vers l'intérieur.



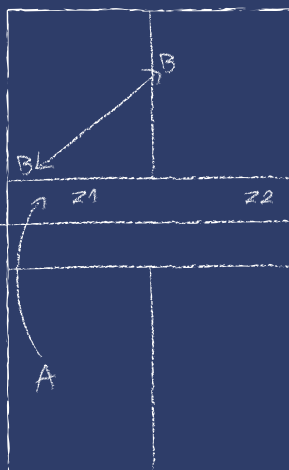
Contre-amorti droit : poignet bien ouvert avant l'impact (Tatiana Vattier).

Le contre-amorti droit avec feinte en dégagement au fond

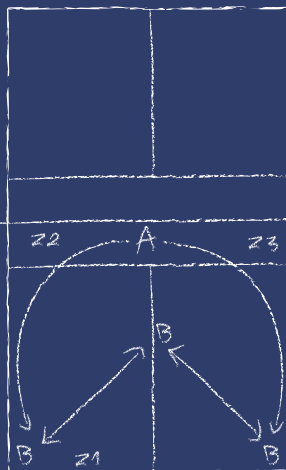
Exécution : début identique que pour la technique précédente, mais la frappe se fait avec le tamis à l'horizontale et en bloquant le bras et le poignet juste avant l'impact.

Repères techniques : Le geste doit être rapide et ample au départ pour simuler la frappe au fond.

A l'impact, le tamis s'oriente légèrement vers l'extérieur pour donner une trajectoire droite.

EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT**Lob avec feinte contre-amortie**

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 lob avec feinte contre-amortie puis revient au milieu. Après trois séries de 20 volants, les joueurs échangent leurs rôles. Même exercice pour les frappes contre-amorties avec feinte en dégagement.

**Amorti du fond du court avec feinte de dégagement ou de smash**

Le joueur A effectue des lobs vers la zone Z1. B part du centre du terrain, recule et frappe en amorti avec feinte de dégagement vers les zones Z2 ou Z3. Il revient au centre du terrain après la frappe.

Chaque joueur effectue ainsi 5 à 10 minutes de frappes de l'amorti fond du court puis ils échangent leurs rôles.

Remarques : dans ces exercices, l'entraîneur doit veiller à la précision des trajectoires (il peut mettre des cibles à atteindre) et de l'équilibre de la posture avant la frappe.

LES FRAPPES FEINTÉES AU FOND

Les frappes feintées au fond exigent que le joueur ne soit ni en retard ni en position de débordement sur le volant. L'idéal étant d'être derrière le volant et de le frapper en avançant. Cette position lui permet d'être en position de frappe de dégagement d'attaque ou de smash, ce qui accentue d'autant plus l'effet de feinte. Deux types de feintes au fond sont possibles :

- Frappes d'amorti, droites ou croisées, avec feinte en dégagement ou smash.
- Frappes de dégagement avec feinte amortie. Ce deuxième type de frappes est plus rare et exige une très grande dextérité. Elles sont souvent utilisées en mixte, pour déborder la fille adverse quand celle-ci se place trop près du filet en situation de défense.

Amorti droit ou croisé avec feinte en dégagement ou smash

Exécution : Le joueur se place derrière le volant et commence son geste de la même manière que l'exécution d'un smash ou d'un dégagement tendu :

- les épaules sont perpendiculaires au filet et celle de droite est en arrière. La raquette monte au-dessus de la tête et commence la rotation de l'avant-bras en pronation,
- au moment de l'impact, le joueur doit « brosser » le volant de manière à ce que l'angle du tamis et la trajectoire arrivant du volant soit environ de 45°.

Repères techniques : La feinte se fait surtout à la phase de prépa-



Préparation de feinte amortie du fond du court à droite. (C.Nauguen)

ration, avec les mêmes gestes de départ que le dégagement. Le geste de frappe se prolonge bien après l'impact pour compléter la rotation et finir l'effet de feinte.

Dégagement ou croisé avec feinte en amorti

Exécution : Le geste est identique que précédemment, mais cette fois-ci la rotation du bras est ralentie au départ pour montrer l'intention de faire un amorti clo-



Fin de geste de feinte amortie côté gauche. (Aurélié Lelong)

che au filet. Juste avant l'impact, le joueur imprime un mouvement de va-et-vient très rapide de l'avant bras et du poignet pour « fouetter » le volant, lui donnant ainsi assez de puissance pour atteindre le fond du terrain.

Repères techniques : Le joueur doit être derrière le volant avant la frappe et un maximum de puissance sera atteint grâce à la rotation de tout le corps vers l'avant.

LES CONSEILS D'ELODIE

Les frappes feintées sont un bon moyen de déstabiliser l'adversaire en l'empêchant d'anticiper la trajectoire des volants. Elles doivent cependant être utilisées avec parcimonie car leur effet peut se retourner contre le feinteur si elles sont mal exécutées ou si elles sont utilisées de façon systématique. Moins risquées et moins difficiles techniquement que les frappes

feintées (qui doivent permettre de mettre l'adversaire loin du volant), les frappes « retenues » peuvent permettre de le déstabiliser et ainsi de s'ouvrir le court pour finir le point. Les frappes « retenues » ont pour but de fixer l'adversaire, c'est à dire de lui donner l'information de la frappe le plus tard possible (et non de l'induire en erreur comme le fait la frappe feintée). Elles reposent sur les mêmes bases : l'équilibre du corps et la prise tôt du volant.

Préparées à l'avance, elles ne se font pas le plus tôt possible mais après un temps de fixation, et elles laissent de nombreuses options de choix de frappe. Quoi qu'il en soit, les frappes feintées ou retenues doivent apporter un « plus » au joueur, un brin de folie, et elles ne doivent surtout pas être la base de son jeu. *Elodie Eymard (GUC). Championne de France en simple en 1999 et 2003, championne de France en double en 2000, 2001 et 2002*

