

TECHNIQUES DE FRAPPES ET DE DÉPLACEMENT FOND DE COURS

Par Quang Tran, entraîneur au Racing Club de France



Les frappes au fond du terrain, simples en apparence, font partie des premiers coups fondamentaux. La justesse de déplacement, la bonne coordination de la gestuelle de frappe et le positionnement du corps sont des facteurs clé pour les maîtriser.

Ces techniques se décomposent en deux types de frappe :

- Les frappes en puissance : smash, dégagement défensif ou offensif,
 - Les frappes au filet : amorti au fond du court en cloche, amorti coupé ou demi-smash piqué.
- Ils nécessitent tous les deux les mêmes points pour gagner en efficacité : précision sur le déplacement et placement avant et après la frappe.

DÉPLACEMENT

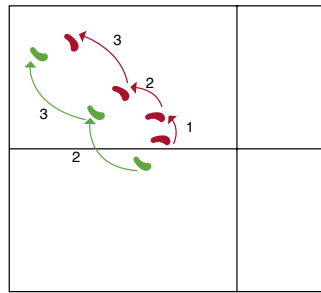
Déplacement pour intercepter les trajectoires de dégagement haut et au fond du terrain

Au fond à gauche

Déplacement de base classique en deux pas avec le retour en « pas chassés » :

- 1 - Faire le saut de démarrage en décalant légèrement le pied gauche.
- 2 - Pousser le pied droit pour orienter l'épaule en arrière.
- 3 - Faire le premier pas chassé en poussant sur les deux pieds. Le joueur se trouve alors avec le pied droit au niveau de la ligne de fond et en position pour frapper.

La frappe s'effectue en avançant le pied droit vers l'avant, le retour se fait en pas chassés.

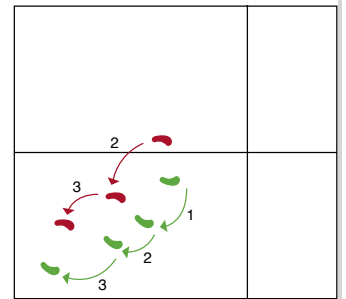


Au fond à droite

Déplacement de base classique en deux pas avec le retour en « pas chassés » :

- 1 - Faire le saut de démarrage en décalant légèrement le pied droit.
- 2 - Pousser le pied droit pour orienter l'épaule en arrière.
- 3 - Faire le premier pas chassé en poussant sur les deux pieds. Le joueur se trouve alors avec le pied droit au niveau de la ligne de fond et en position pour frapper.

La frappe s'effectue en avançant le pied droit vers l'avant, le retour se fait en pas chassés.

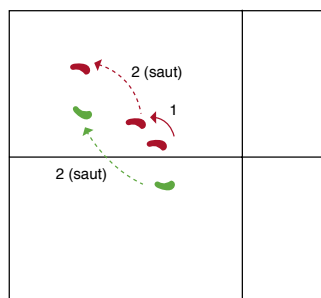


Déplacement pour intercepter les trajectoires de dégagement tendu et offensif

Le joueur doit réagir vite, car la trajectoire est beaucoup plus tendue, son premier réflexe est de lever la raquette et de l'orienter vers le volant.

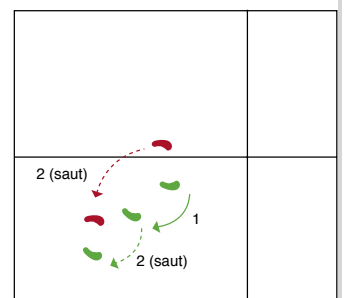
Côté gauche en pas chassés

- 1 - Décaler le corps vers la gauche pour préparer le saut d'interception.
- 2 - Pousser fortement ensuite pour déclencher le saut et la frappe au point culminant. Revenir au centre en un seul pas chassé.



Côté droit

- 1 - Pousser moyennement sur les deux pieds pour décaler le corps sur le côté droit.
- 2 - Pousser fortement ensuite pour déclencher le saut et la frappe au point culminant. Revenir au centre en un seul pas chassé.





LES CONSEILS D'ÉLO...

Les frappes de fond de court constituent la base de notre sport, c'est pourquoi leur maîtrise est primordiale. D'autant plus que ces frappes peuvent constituer de véritables armes pour marquer des points.

La gestuelle est un élément qui peut faire la différence sur le terrain. En effet, le dégagement, le smash et le slice (amorti rapide coupé) peuvent être réalisés avec la même préparation. Le début du geste est le même mais c'est au moment de la frappe que se fait la différence.

Le fait d'avoir la même préparation pour plusieurs frappes permet de donner à l'adversaire le moins d'informations possibles sur le coup que l'on va

effectuer, mais également de lui donner ces informations le plus tard possible.

Ainsi à l'entraînement, n'hésitez pas à travailler les différentes frappes de fond de court de façon successive : sur du multi-volants avec un petit pas de remplacement frappez du fond de court un dégagement, puis un smash, puis un slice, puis un amorti « cloche »... L'important est de se concentrer sur le geste de frappe et la vitesse de bras. L'amorti « cloche » peut ici être considéré comme une feinte de smash : le bras part très vite et se stoppe au moment de la frappe. A vous de jouer...

Elodie Eymard (GUC). Championne de France en simple en 1999 et 2003, championne de France en double en 2000, 2001 et 2002

TECHNIQUE DE FRAPPE



Aurélie Lelong - Fin de geste de smash d'Aurélie Lelong avec transfert du poids du corps et accompagnement de la frappe vers l'avant.

Frappe de smash

La frappe débute toujours par une très forte poussée des deux jambes surtout celle se trouvant en arrière qui fait décoller le corps en avant vers le volant. La rotation très rapide de l'épaule puis de l'avant bras permet d'imprimer une trajectoire puissante au volant. Il est primordial que le point d'impact avec le volant se situe devant le joueur.

- La raquette doit être haute et au-dessus de la tête dès le déclenchement du déplacement,



Etienne Thobois - Dégagement défensif d'Etienne Thobois - Fin de geste avec accompagnement de la frappe vers l'avant.

Frappe de dégagement

facilitant ainsi la frappe.

- Utiliser la main gauche en la pointant vers le volant avant la frappe, on peut ainsi mieux viser le volant.

- Essayer de reculer vite et être ainsi derrière le volant au moment de frapper, ce qui permet d'avoir une frappe plus précise et puissante et de revenir plus vite au centre.

Le dégagement peut être un coup défensif ou offensif. En donnant

une trajectoire haute et bien au fond, le coup défensif permet au joueur de bien se replacer et de « calmer » le jeu. Un dégagement droit et plat peut être un coup d'attaque très efficace en ouvrant le demi-terrain de l'adversaire et en le débordant par effet de surprise.

L'exécution du dégagement est en tout point identique au smash, avec moins de puissance. La seule différence est que la frappe doit être, non pas devant le joueur, mais juste au-dessus ou derrière son corps.

Amorti lent en « cloche »

Son objectif est de placer le volant le plus près possible du filet et des lignes du couloir. On fait courir ainsi l'adversaire sur un maximum de distance. Pour cela une trajectoire en « cloche » s'impose mais du fait de sa lenteur, le joueur doit bien masquer sa frappe : la gestuelle de départ doit être identique au smash ou au dégagement. La seule différence est que la raquette doit être bloquée juste au moment de l'impact pour donner une trajectoire amortie en « cloche », ou en frappant de manière à donner une inclinaison

du tamis pour faire tourner le volant, amorti coupé et rapide.

Amorti rapide « coupé »

Cette fois-ci, la frappe s'effectue avec le tamis, qui au lieu d'être parallèle au filet comme l'amorti « cloche », est incliné légèrement pour donner un effet « coupé ». Le volant part vite de la raquette mais sa rotation rapide le fait ralentir vers la deuxième moitié de sa course.

Pour avoir un maximum effet de surprise, sa réalisation doit être identique à la gestuelle du smash. La seule différence est l'inclinaison du tamis lors de l'impact.



Christophe Nauguen, à la fin de la frappe amortie rapide « coupée » à gauche.

SUGGESTION DE ROUTINES TECHNIQUES

Multi-volants

A sert haut au fond sur la zone B part du centre, déplace, frappe et revient au centre.

B a l'obligation de se replacer au centre après chaque frappe.

La frappe peut être un amorti, un smash ou un dégagement.

L'entraîneur prendra soin de placer les cibles sur les zones à atteindre.



Routines

Dégagement droit :

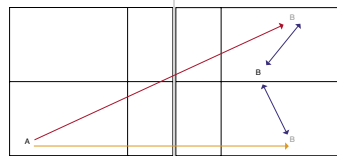
A dégage droit et reste au fond, B dégage droit sur A et se replace au centre.



Dégagement droit et croisé :

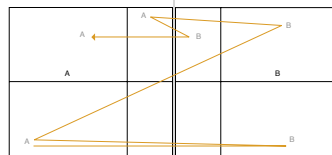
A dégage à droite ou à gauche (minimum deux frappes de suite du même côté).

B part du centre, dégage droit et revient au centre.



3 dégagements - 2 amortis

1. A sert haut
 2. B dégage droit
 3. A dégage croisé
 4. B amortit du fond
 5. A contre-amortit
 6. B dégage main basse (lob)
- ...On repart à 2



Smash croisé

le joueur A joue le rôle de défenseur et B celui d'attaquant. L'exercice se déroule sur le terrain en entier.

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

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

