

L'ATTAQUE DU COUP DROIT

Introduction

L'apprentissage **technique** du tennis de table commence par l'attaque du coup droit et du revers. En effet c'est la première étape, celle qui va permettre rapidement aux enfants de réussir à se renvoyer la balle. Ils font partis de ce que l'on appelle « les coups de bases » du tennis de table.

Dans l'apprentissage des deux coups techniques, il va être important d'attacher autant d'importance à l'un et à l'autre sans favoriser un coup.

Ex : Lors de l'échauffement, ne pas toujours commencer par coup droit sur coup droit, mais aussi en revers sur revers.

Ce document va s'attacher à présenter à l'aide de photos commentées et d'illustrations la technique détaillée de l'attaque du coup droit (cd).

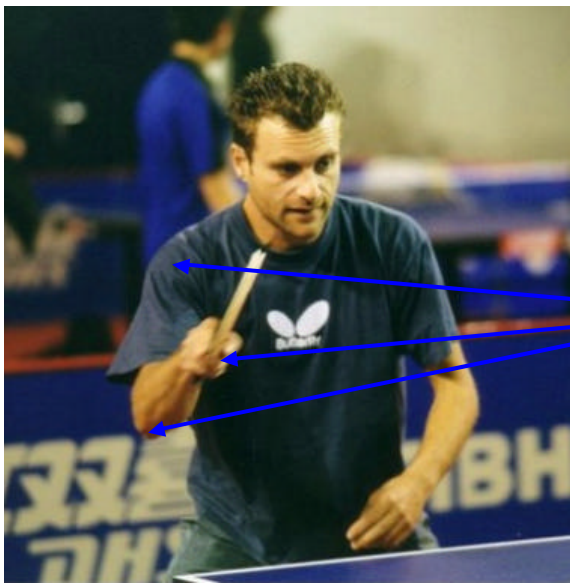
Le coup droit en détail.

Action sur la balle	Choc balle / raquette
Moment de la prise de balle	Phase montante (cd/cd régularité) ; sommet du rebond (frappe)
Contact balle/raquette	Légèrement au dessus de l'équateur de la balle, avec une raquette plus ou moins inclinée vers la table en fonction de la qualité de la balle qui arrive
Mouvement général de la raquette	De l'arrière vers l'avant (il est important que la raquette termine au dessus de la table)
Contact balle/raquette en fonction du corps	A côté du corps, légèrement devant la ligne de sol. Le bras forme un « V » (raquette au dessus du coude avec pointe de raquette dans le prolongement du bras).
Rythme	Accélération avant l'impact, pour qu'au moment de l'impact la vitesse de la raquette soit maximale (pour une frappe). Vitesse à adapter pour du jeu en régularité, mais l'accélération se produit également avant le contact avec la balle.
Utilisation du corps et des segments	Rotation du buste, avancée du bras, mobilisation de l'avant bras, utilisation du poignet pour la direction.
Transfert des appuis et placement des pieds	Du pied droit vers le pied gauche ; les pieds sur la même ligne ou le pied droit légèrement en retrait du pied gauche

Plus en détail : Pour chaque photo il est intéressant de retrouver des détails techniques de la réalisation du coup droit. Mais à haut niveau, chaque joueur a sa propre technique, où l'on retrouve dans tous les cas des principes de base ...



- Impact de la balle à côté du corps et légèrement devant le corps.
- Positionnement de la raquette dans le prolongement du bras.
- Pied droit légèrement derrière le pied gauche

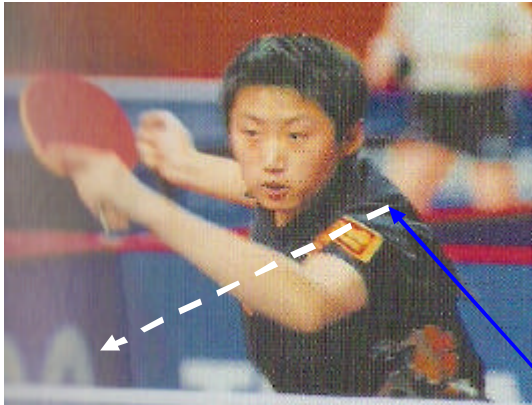


- Placement du bras : le bras doit former un « V » en coup droit, avec le coude en dessous du niveau de l'épaule et de la raquette.



- Avancé du bras avec la raquette qui termine au dessus du niveau de la table, et devant le visage.
- Rotation du buste

Table



- Contrairement aux autres photos, ou les joueurs sont en CD/CD type échauffement, celle-ci montre une frappe CD en situation de match.

- La photo traduit bien l'énergie transmise à la balle :

Transfert du poids du corps de la jambe droite à la jambe gauche (joueuse gauchère)

Le corps est plus compact, avec un dos légèrement arrondi, pour avoir plus de puissance et de sécurité.

L'avancé dans la balle est nette.

Situations pédagogiques d'apprentissage ou de perfectionnement du coup droit :

Voici quelques exemples de situations pédagogiques à but d'apprentissage ou de perfectionnement du coup droit. Ce ne sont que des exemples qui peuvent vous guider vers la mise en place d'autres situations. Pour chaque exemple les objectifs peuvent être multiples, ce sera à vous de fixer l'objectif en fonction de ce que vous voulez travailler. Pour la même situation l'objectif de chaque enfant peut être différent.

Il est important de noter que la situation n'est qu'un moyen pour atteindre un objectif particulier. Ainsi se sont les consignes et le respect des consignes qui vont permettre l'atteinte des objectifs et qui sont sources de progrès pour le joueur.

Situation 1 :

En dehors de la table pour un public jeune et débutant.

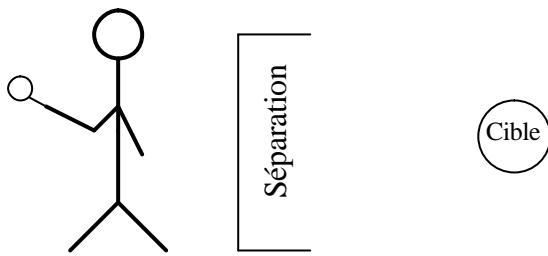
Mise en place :

- Placer un joueur derrière une séparation (la séparation matérialise un obstacle afin que le joueur ne tape pas la balle à hauteur des genoux, en passant en dessous de la balle).
- Mettre une séparation devant le joueur

Points techniques :

- Le joueur doit laisser rebondir la balle au sol et taper la balle au dessus du niveau de la séparation.
- Etre vigilant aux détails techniques précédemment évoqués (tableau).

Illustration :



Situation 2 :

En dehors de la table pour un public jeune et débutant.

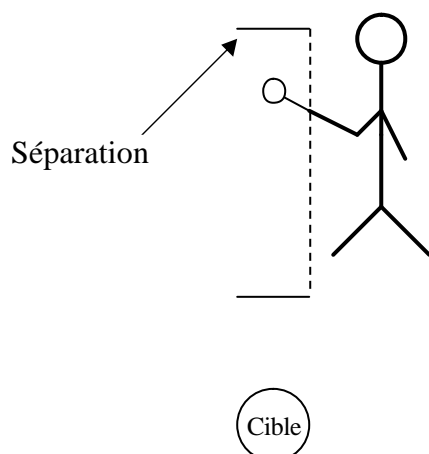
Mise en place :

- Placer un joueur à côté d'une séparation (à gauche de la séparation si il est droitier, à droite si il est gaucher).
- Mettre une cible en face du joueur.
- Le joueur doit envoyer la balle dans la cible.

Points techniques :

- Le joueur doit laisser rebondir la balle au sol de l'autre coté de la séparation (la séparation matérialise un obstacle, dont le but est l'ouverture du bras du joueur).
- Etre vigilant aux détails techniques précédemment évoqués (tableau).

Illustration :



Situation 3 :

A la table avec tous types de publics.

Mise en place :

- Panier de balles

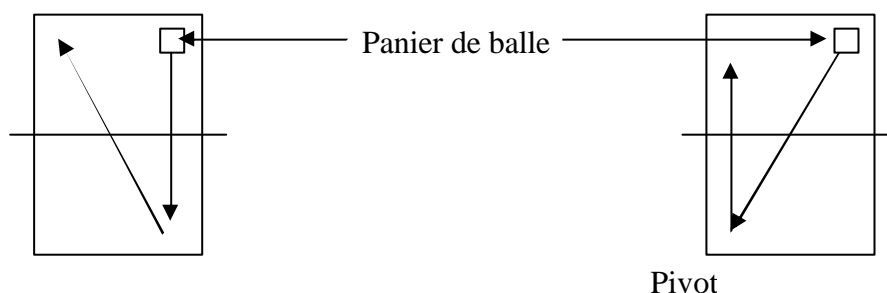
Standard de l'apprentissage, le panier de balles permet, d'augmenter le nombre de répétitions du coup technique réaliser par l'enfant, dans un temps réduit, ce qui facilite l'apprentissage. Le panier de balles permet également d'envoyer une balle identique (force et placement), qui permet au joueur de se concentrer sur la technique.

Il est important que le coup technique soit réalisé avec rythme. Un rythme trop lent n'est pas efficace dans la progression du joueur.

Points techniques :

- L'entraîneur doit envoyer une balle type match (vitesse et trajectoire de la balle), pour cela il doit se trouver en fond de table.
- Etre vigilant aux détails techniques précédemment évoqués (tableau).

Illustration :



Il faut travailler autant dans la position pivot que dans la diagonale cd.

La mise en place de cibles est une possibilité pour insister sur le placement de la balle du joueur.

Ce travail doit être également travaillé de manière égale entre la diagonale et la latérale, ce qui permet un travail technique de la main.

Situation 4 :

A la table avec tous types de publics.

Mise en place :

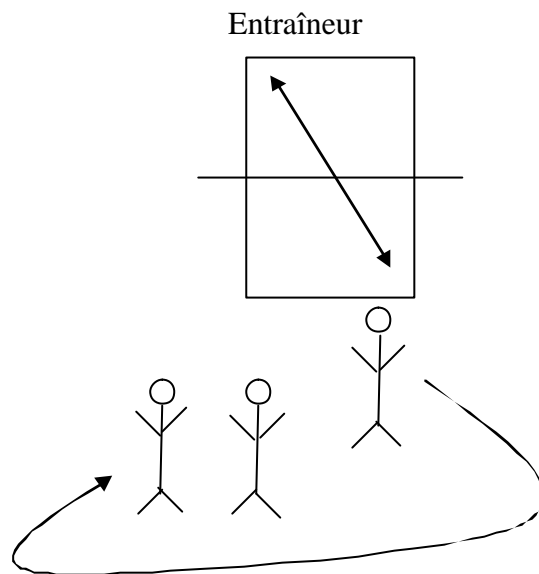
- L'entraîneur en relance du joueur.

Si le groupe de joueurs est important, il est possible de jouer avec plusieurs joueurs qui se relayent en face de l'entraîneur.

Points techniques :

- L'entraîneur doit être attentif au fait que ses balles soient de qualité (ne pas tomber dans la « baballe »).
- La difficulté pour l'entraîneur est d'être concentré sur le jeu, mais aussi sur la réalisation du coup technique du joueur.
- Être vigilant aux détails techniques précédemment évoqués (tableau).

Illustration :



Jérôme RICHERT
Entraîneur adjoint du Pôle Espoir Alsace
jeromepole@wanadoo.fr