

L'ATTAQUE REVERS

Introduction

Le revers a longtemps été un coup « secondaire », le geste que l'on utilisait lorsque la prise du coup droit n'était pas possible ...Aujourd'hui ce n'est plus le cas, les joueurs sont équilibrés. La vitesse du jeu ne permet plus de jouer qu'exclusivement en coup droit. Il est donc important de travailler à l'entraînement autant le revers que le coup droit. Il est bien de casser certaines habitudes, pour que les joueurs prennent conscience de l'importance du revers...

Ex : commencer l'échauffement en revers/ revers.

Le revers en détail.

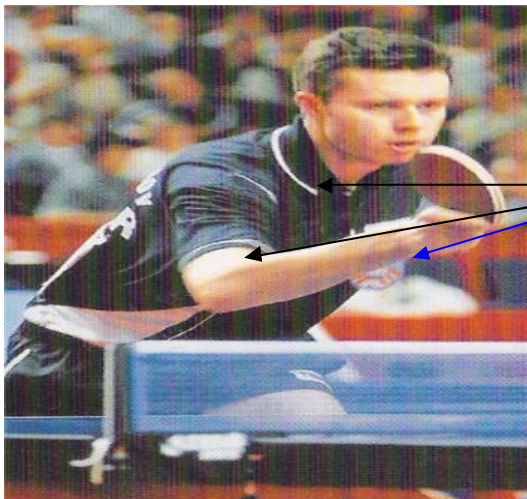
Action sur la balle	Choc balle / raquette
Moment de la prise de balle	En phase montante revers / revers régularité ; au sommet du rebond pour attaque revers
Contact balle/raquette	Raquette plus ou moins fermée en fonction de la nature de la balle. La raquette est dans le prolongement du bras (ne pas avoir la pointe de raquette trop vers la gauche ou vers le haut). Contact sur la balle légèrement au dessus de l'équateur
Mouvement général de la raquette	De l'arrière vers l'avant, légèrement vers le bas. Le bras ne se déplie pas complètement (ne pas terminer bras tendu)
Contact balle/raquette en fonction du corps	Devant le corps, au milieu du corps (prendre la poitrine en repère à condition que le joueur soit fléchi dans les jambes)
Rythme	L'accélération se fait avant le contact sur la balle. L'accélération sera de différentes natures selon le coup que l'on veut effectuer (attaque contrôlée, attaque vitesse maximale...)
Utilisation du corps et des segments	Le corps ne bouge pas au moment de l'impact, cependant il est important qu'il soit bien orienté vers l'avant, le visage est quasiment au dessus de la balle au moment de l'impact. Les deux éléments importants du revers : - le coude : doit être légèrement décollé du corps et en dessous du niveau de la raquette. - le poignet : mouvement de l'arrière vers l'avant, être attentif à ce que l'utilisation du poignet se fasse dans le bon axe
Transfert des appuis et placement des pieds	Deux possibilités : - soit le joueur a les pieds sur la même ligne de sol - soit le joueur a le pied gauche légèrement devant le pied droit (pour joueur droitier).



- Corps orienté vers l'avant, (il) « grimpe » sur la balle.
- Le coude est légèrement décollé du corps et placé sous le niveau de la raquette.
- Action sur la balle au sommet du rebond (réalisation d'une attaque revers).



- Flexion du poignet avant l'impact.
- Pointe de raquette dans le prolongement de l'avant bras (même si le poignet est un peu « cassé »).



- Orientation du corps vers l'avant.
- Fin de geste, le bras n'est pas totalement déplié.
- Extension du poignet en fin de mouvement.

Situation 1 :

A la table avec tous types de publics.

Mise en place :

- Panier de balles.

Comme pour le coup droit, cette situation va permettre au joueur d'effectuer beaucoup de répétitions en peu de temps, ce qui facilite son apprentissage.

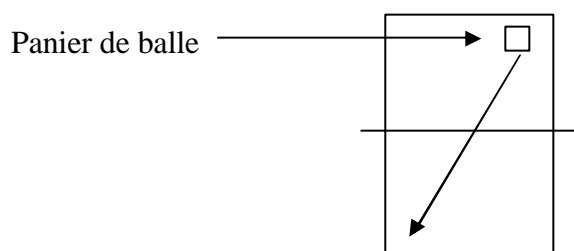
Au bout d'un certain temps, on pourra avoir une distribution sur une zone un peu plus large (du petit côté au milieu de la ½ table revers) pour faire bouger le joueur, qu'il soit actif sur les pieds, afin de bien se placer par rapport à la balle.

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.

- Être vigilant aux détails techniques précédemment évoqués (tableau).

Illustration :



La mise en place de cible 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 2 :

A la table avec tous types de publics.

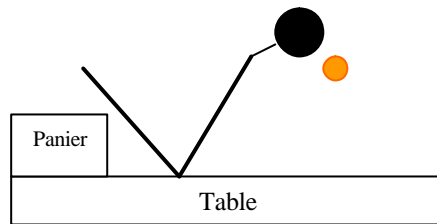
Mise en place :

- Avec un panier de balles.

Le joueur pose son coude sur la ½ table revers, avec à ses côtés un panier de balles. Puis il lance la balle devant lui et la joue en revers, en la traversant.

Cette situation va permettre au joueur de bien utiliser son poignet, essentiel dans l'attaque du revers.

Illustration (vue de côté):



Situation 3 :

A la table avec tous types de publics.

Mise en place :

La mise en place est la même que pour la situation 1, où l'on effectue une distribution au panier de balles. Cette fois ci, le joueur se retrouve avec le bras attaché contre lui (grâce à une corde à sauter par exemple), avec le coude collé à son corps de manière à n'utiliser que son poignet et son avant bras.

A noter que cette situation s'adresse surtout aux joueurs qui ont un revers que l'on surnomme souvent « en piston », c'est-à-dire qu'il n'utilise pas leur poignet, mais uniquement l'extension de leur bras au maximum (jusqu'au bras tendu).

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