

Rubrique ENTRAÎNEMENT : LE TOP SPIN

INFOS-TECHNIQUES a décidé de consacrer cette rubrique au coup technique le plus utilisé (le plus important ?) en Tennis de Table à Haut-Niveau : **Le TOP SPIN**.

Pascal CLEMENT, CTD de MAYENNE depuis Janvier 94 a répondu avec sa gentillesse coutumière, à nos questions

I.T. La famille des Top Spin est large. Pourrais-tu définir chacun d'eux brièvement ?

PC Oui, la famille des Top Spin est large, car bien que l'élément commun soit la rotation vers l'avant, il nécessite de toucher finement la balle et de communiquer une forte accélération avec l'avant-bras avant l'impact. Il existe 2 variantes (au niveau de la vitesse de translation et de la vitesse de rotation).

En général, il sert à prendre l'initiative qui est enchaînée par une variété de coups (attaque, contre, Top spin).

- **Le Lift**, dont la rotation et la vitesse sont assez lents, souvent utilisé avec des revêtements dits "à picots" sur des balles coupées ou avec des débutants afin de préparer un coup plus violent.

- **Le Top Spin rotation** avec un rotation très importante, une vitesse moyenne et qui sert très souvent pour prendre l'initiative sur des balles coupées avec une trajectoire courbe ou pour casser le rythme de l'échange lorsque le joueur est pris de vitesse.

- **Le Top Spin frappé** est marqué par la dominante vitesse. Sa rotation est inférieure à celle du Top rotation et il est très utilisé pour conclure un échange aussi bien près de la table ou à mi-distance, et sur des balles coupées, molles ou liftées.

- **Le Contre Top Spin** est un Top effectué contre un Top Spin. Il peut être à dominante vitesse (avec une prise de balle au rebond ou phase montante) ; le joueur a l'intention de conclure le point.

Il peut être à dominante rotation si le joueur est pris de vitesse, à mi-distance, ou s'il désire créer une ouverture, par une combinaison de placements judicieuse, pour conclure l'échange.

- **Le Side Spin** possède une rotation latérale combinée à une rotation vers l'avant. Il est utilisé souvent à mi-distance afin de décaler l'adversaire de l'axe de la table pour chercher à conclure le point ou pour se replacer dans l'échange.

- **Le Faux Top** a la particularité d'avoir l'accélération de l'avant-bras placée non pas avant l'impact avec la balle mais après (contrairement aux autres Top). On l'utilise pour "tromper" l'adversaire, car le faux Top possède peu de rotation, ce qui contraint l'adversaire à renvoyer souvent la balle vers le filet, car il ne reçoit plus de vitesse de rotation dans la raquette.

I.T. Quels sont tes modèles de joueur(euses) utilisant le Top Spin ?

PC Au niveau Mondial, j'aime bien les Top Spin à mi-distance de Mickaël APPELGREN, les Top Spin CD de Jan-Ove WALDNER, de Gabriela WIRTH et de HOOMAN.

Sur le plan français, j'apprécie plus particulièrement le Top Spin CD de Jean Philippe GATIEN et de Christophe LÉGOUT et les Top-Spin CD et R d'Anne BOILEAU. Dans la Région, mes préférences vont plutôt au Top R de Didier ESSEUL, aux Top CD et R de François PERNEY et Florence COULON, et au Top CD de David PILARD.

I.T. Dans la formation du joueur, à quel moment fais-tu apprendre le Top Spin et comment procèdes-tu ?

Dans la formation du joueur, je fais intervenir la notion de rotation avant, après avoir assimilé les actions porter, taper, amortir, frotter vers l'arrière. La rotation avant me paraissant plus difficile à maîtriser, car elle demande un peu plus d'habileté pour contrôler la vitesse, le toucher, la trajectoire, on parlera d'avantage, au début, de lift que de Top Spin.

Afin de bien se rendre compte et de maîtriser l'action, je propose des situations hors de la table à base de jonglages avec rebond au sol, sur la raquette. Il convient de donner quelques repères de réussite par rapport au rebond, à l'accélération, au toucher de balle, au bruit à l'impact. Je passe ensuite à des situations "à la table". Par exemple, à l'aide d'un panier de balles, le joueur, après avoir laissé rebondir la balle sur la table à côté de lui, l'envoie dans le camp de l'adversaire, puis on renvoie des balles à l'aide du panier, la balle étant légèrement coupée, puis molle, afin de replacer cet apprentissage ensuite dans du jeu sur des services coupés, en situation de Top sur bloc passif. Voilà pour les grandes lignes de l'apprentissage du Top Spin.

I.T. Quels sont les problèmes liés à l'apprentissage du Top Revers ?

PC Certaines difficultés apparaissent effectivement lors de l'apprentissage du Top Spin revers en fonction de la taille. En effet, un enfant de petite taille reçoit les balles du côté revers entre la taille et l'épaule (cela dépend de la hauteur du rebond) et ne pourra donc pas facilement placer efficacement l'articulation du coude pour le bon déroulement du geste.

Il y a également le fait que la balle soit cachée par la raquette lors de l'impact, ce qui peut provoquer une petite incertitude quant à la précision du toucher de balle.

I.T. Comment fais-tu travailler le Top CD en séance de perfectionnement à la S.S.D. ?

PC Tout dépend de l'objectif : sûreté en démarrage, qualité de balle, efficacité biomécanique, exécution sur différentes natures de balles (molles, coupées, liftées), en liaison avec d'autres coups, en séance de volume.

Par exemple, s'il y a un problème technique, je travaille à l'aide d'un panier de balles, avec une distribution assez lente de façon à ce que le joueur puisse intégrer les modifications. Ensuite, la situation-problème est replacée dans un schéma de jeu, simplifié au départ en se concentrant sur la bonne réalisation technique, puis en faisant varier la situation (incertitude spatio-temporelle, l'adversaire...) sans comptage quand la situation est bien maîtrisée.

I.T. Les filles utilisent généralement moins le Top Spin que les garçons : comment l'expliques-tu ?

PC Je pense que cela dépend de plusieurs choses :

- d'avoir affaire à des filles plus ou moins sportives, ce qui fait qu'elles ont plus ou moins d'aisance physique, de puissance, de sensations, d'habileté, ceci ayant pour conséquence, pour certaines, que l'évolution technique soit un peu plus lente et donc une intégration tactique plus tardive.

Les qualités physiques naturelles de vitesse souvent reconnues chez les féminines les oriente davantage vers un contact choc de la balle.

Il est nécessaire que les jeunes filles soient intégrées dans des groupes garçons et qu'elles passent en majorité les mêmes exercices qu'eux.

I.T. Quelle est, selon toi, l'importance du Top Spin dans le Tennis de Table moderne ?

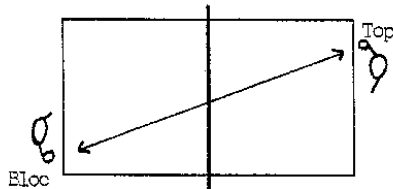
PC Le Top Spin est un coup incontournable dans le Tennis de Table moderne. En effet, quelque soit le système de jeu, il est utilisé pour prendre l'initiative sur des services, ou des balles coupées, en Top rotation ou Top frappé, ou pour placer un coup intermédiaire en Top rotation, ou pour casser le rythme de jeu dans un échange de vitesse, ou pour conclure le point. Ces Top Spin sont utilisés en revers et en coup droit.

LE TOP SPIN Coup Droit

ELEMENTS FONDAMENTAUX et ETAPES	ELEMENTS PERTINENTS			DEFAUTS FREQUENTS	PROCEDES PEDAGOGIQUES
<p>① ACTION SUR LA BALLE - FROTTER ROTATION AVANT</p>	<p>- Toucher de balle - Accélérer avant l'impact</p>	<p>le plus finement possible impact et vitesse maximale à l'impact</p>	<p>3- Phase TERMINALE</p>	<p>- Contact trop dur - Orientation de la raquette : - Trop ouverte/trop fermée</p>	<p>- balles colorées - Cercceaux, ballons... - bruit (contact balle/Raquette)</p>
<p>a) Utilisation des Segments</p>	<p>1- Phase INITIALE - Mise en tension des différents segments - Bras légèrement plié et en arrière</p>	<p>2- Phase d'EXECUTION 3 axes de rotation utilisés : - épaules - coude - poignet - Le bras est entraîné par le mouvement du tronc</p>	<p>- Retour du bras avec recherche du relâchement</p>	<p>- Prise d'élan insuffisante - Joueur trop près/loin de la balle - Pointe de raquette déjà dirigée vers le haut - Utilisation d'un seul axe (Ex : épaule)</p>	<p>Différenciation segmentaire et recherche de sensations : 1- Phase avec uniquement l'avant-bras 2- Phase avec bras-avant bras 3- Phase avec poignet-avant bras-bras - Départ raquette sur la table pour rechercher la vitesse d'avant bras</p>
<p>b) Placement accélération Rythme</p>	<p>* Temps de visé - ajustement des segments - accélération progressive</p>	<p>* Temps de joué - accélération juste avant et pendant l'impact balle/raquette</p>	<p>- retour relâché</p>	<p>- Accélération trop tardive - Vitesse identique du début à la fin du mouvement. - Bras crispés - Mauvais "timing" - Faute de rythme</p>	<p>- Recherche du rendement maximum (efficacité maximale pour un effort minimum)</p>
<p>c) Gainage</p>	<p>- Torsion du tronc dans l'axe vertical. - Les épaules sont en oblique.</p>	<p>- Utilisation du tronc comme axe de rotation (forte rotation)</p>	<p>- Epaules + ou - face à la trajectoire de balle. - Maintien du buste pour éviter les déséquilibres et favoriser les enchaînements</p>	<p>- Le tronc bascule - Le joueur est entraîné vers l'avant.</p>	<p>- Renforcement musculaire (dorsaux/lombaires) - Abdominaux</p>
<p>d) Equilibre/replacement</p>	<p>- Jambes fléchies avec répartition du poids du corps sur les 2 appuis ±</p>	<p>- Recherche permanente de l'équilibre pendant l'exécution</p>	<p>- Recherche de l'équilibre pour enchaîner les coups</p>	<p>- Joueur en déséquilibre arrière (sur les talons)</p>	<p>- Recherche de la dynamique au sol (travail du pied) avec bancs, haies... - Sensations kinesthésiques des pieds - Renforcement musculaire du train inférieur.</p>
<p>③ ADAPTATION</p>	<p>- Prise en compte des jeu sur matériaux - Adaptation aux différentes</p>	<p>caractéristiques et aptitudes</p>	<p>de chacun : morphologie, même Top spin sur des balles différentes</p>	<p>vitesse d'exécution...</p>	<p>même type de balle</p>
	<p>- Utilisation du Top spin par rapport à son système de jeu et</p>	<p>Plasticité = Réalise des Top spin différents sur un même type de balle</p>	<p>celui de son adversaire...</p>		

" 10 EXERCICES...

①

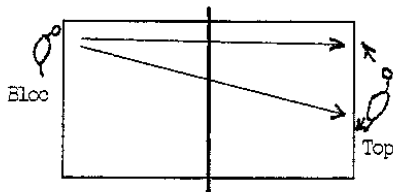


Jeu régulier en Top Spin (CD ou R) sur Bloc

{Placement connu
{Type de balle connu

- Recherche de l'automatisation du coup technique travaillé.
- Recherche d'efficacité dans la raquette adverse.
- recherche de concentration du joueur sur un coup technique.

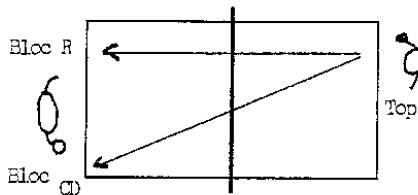
②



Top Spin (CD ou R) en déplacement

- Placement de balle régulière/irrégulière sur une zone de table déterminée (+ou- d'incertitude sur le placement).
- Recherche du maintien de l'efficacité en Top Spin en situation de déplacement (équilibre-replacement)

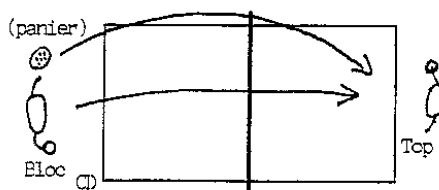
③



Placement de balle en Top Spin (CD ou R)

- Recherche de la précision dans le placement de balle (habileté manuelle)
- recherche de la précision dans l'orientation du buste et des appuis.

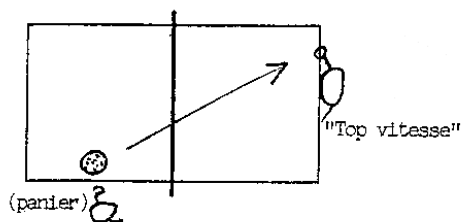
④



Travail du Top Spin à différentes hauteurs (CD, plus difficile en R)

- le joueur doit s'adapter par le placement du corps et des segments aux différentes hauteurs des balles qui lui parviennent.
- Placement de balle connu/inconnu selon le niveau.

⑤

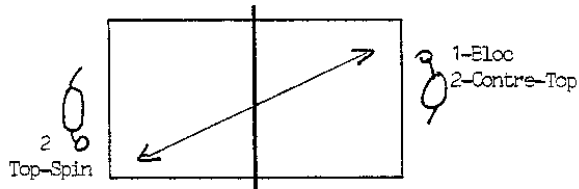


Travail de la vitesse en Top Spin (CD ou R)

- (Travail du Top vitesse)
- Recherche d'une grande vitesse de segments
- Utilisation prioritaire de l'avant-bras
- recherche d'une grande tonicité du joueur
- Prise d'information rapide des balles qui arrivent si variation dans la nature des balles distribuées, (coupées, molles...).

...Le TOP SPIN "

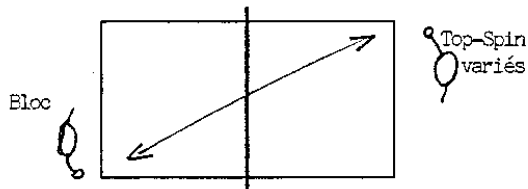
⑥



Travail du Contre-Top Spin (CD ou R)

- Enchaînement d'un bloc et d'un contre-Top
- La balle est prise tôt (sommet du rebond ou avant)
- Recherche de la bonne ouverture de raquette et de la précision dans le placement de la main.
- Recherche du bon "timing"

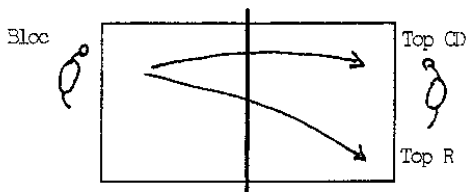
⑦



Utilisation de la variation dans les Top-spin (CD ou R)

- Jeu régulier dans le placement et la direction de la balle.
- Le Top Spineur varie le Top Spin : (Top Spin frappé, Top lent, faux Top, Side Spin,...)
- Le joueur adapte son placement et ses segments en fonction du Top Spin à exécuter.

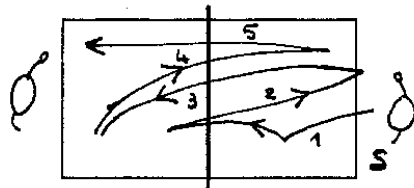
⑧



Travail de liaison Top Spin CD/Top Spin R

- Placement de balle régulier
- Le Top Spineur recherche un déplacement et un remplacement précis pour être efficace dans l'exécution technique.

⑨

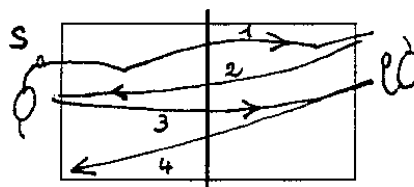


- 1-Service coupé court 3-Top 5-Top
2-Remise tendue 4-Bloc

Enchaînement de Top Spin (CD et/ou R)

- Recherche de construction du point
- Enchaînement d'un Top sur balle coupée et d'un Top sur bloc.
- Le joueur adapte l'ouverture de raquette.

⑩



- 1-Service long 3- Bloc
2-Top spin lent 4- Top frappé

Enchaînement à partir du jeu réel (CD et/ou R)

- Prise d'initiative en Top Spin sur service adverse avec enchaînement d'un Top frappé.
- Ajustement du Top Spin en fonction du service adverse.
- L'efficacité est maximale.