

LES BLOCS

Entraînement

Le Bloc a pour objectif de contrer un coup offensif (frappe, top-spin) adverse en utilisant l'énergie de celui-ci.

Le point d'impact balle-raquette se situe le plus souvent en phase ascendante de la trajectoire. Le joueur de bloc évolue donc près de la table.

Si certains joueurs ont pour dominante du jeu l'utilisation du bloc (on parle de « bloqueur »), il est plus fréquemment utilisé comme coup intermédiaire pour reprendre l'initiative du jeu quand le joueur n'a pas le temps de contre-attaquer.

Le bloc, ou, plus précisément les Blocs, sont des coups de base de tout attaquant du jeu moderne et doivent être intégrés comme les autres coups fondamentaux dans la formation du joueur.

Le joueur de contre va utiliser la variété des blocs pour provoquer des changements de rythme, notamment et reprendre l'initiative à son compte.

Il est fréquent que le joueur de bloc utilise un revêtement SOFT (qui prend moins l'effet que le backside) pour être plus efficace.

LES DIFFERENTS TYPES DE BLOCS

- le **Bloc passif** : La raquette reste quasiment immobile. L'inclinaison de la raquette est fonction de la puissance et de l'effet de la balle adverse.
- le **Bloc actif** : C'est un coup frappé avec une action du poignet notamment (contact dur sur la balle). Il est très efficace avec la « colle ».
- **Les Blocs avec effet** : Ce sont les blocs
 - Coupés
 - Latéraux
 - Liftés
 - Combinés (Ex. latéral/coupé)
- **Le Bloc amorti** : Cela consiste à encaisser l'énergie de la balle adverse en utilisant la bonne fermeture de raquette et un retrait de celle-ci au moment juste.

A PROPOS DU BLOC

- Certains entraîneurs préconisent un placement de la tête de raquette vers le haut et non vers le côté pour exécuter le bloc revers, ce qui permet de trouver des angles plus importants.

.../...

- Le jeu en bloc impose une gestuelle raccourcie (avant-bras et poignet surtout seront privilégiés).

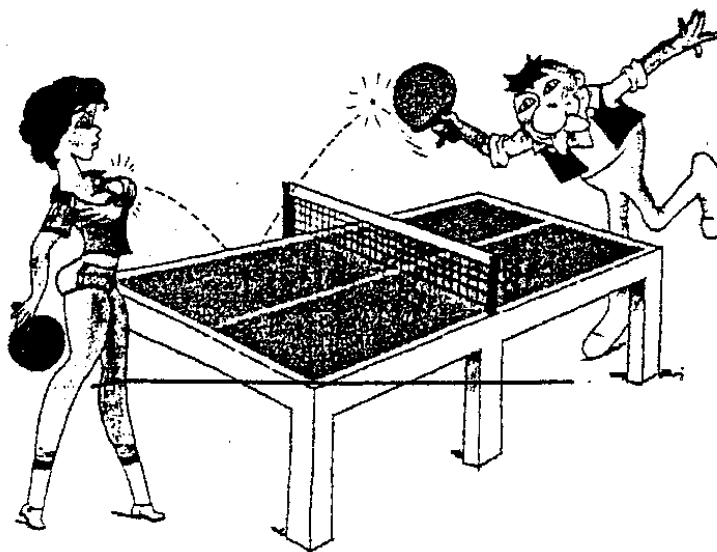
- La précision du placement du coude et de la main sont essentiels.

- L'habileté (travail précis de la main), le « timing », les réflexes, la vitesse d'exécution sont des qualités essentielles du bloqueur.

- Les déplacements latéraux doivent être maîtrisés (placement précis des appuis).

- Le bloqueur doit accepter mentalement le jeu contre l'initiative (confiance en soi) en attendant l'opportunité de contre-attaquer ou la faute de l'adversaire.

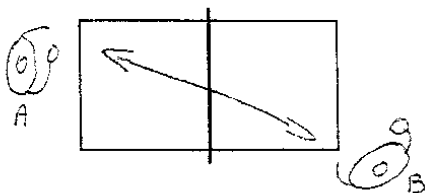
Freddy LEGENTILHOMME



Le Bloc nécessite parfois de bons réflexes !...

10 Tables..

1



REGULARITE TOP SUR BLOC

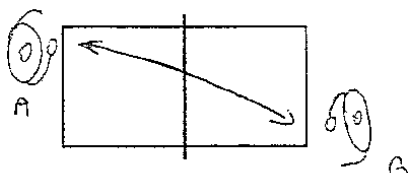
B- Top CD en position de pivot
A- Bloc R

Objectif : Maîtrise du Bloc R sur Top-spin

Consigne : placement et qualité de balle réguliers

Variante :- idem en diagonale CD
- idem sur les latérales
- idem sur toute la table

2



CHANGEMENT DE RYTHME

sur la diagonale R

B- Top CD ou R en régularité

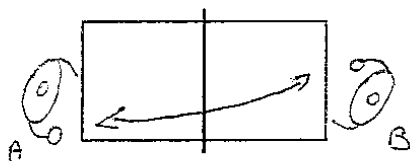
A- Varie le rythme du jeu en utilisant différents blocs (amorti, actif, ...)

Objectif : Maîtriser le changement de rythme pour perturber l'adversaire.

Consignes :- Trajectoire basse
- Utiliser le bon bloc en fonction du top adressé

Variante :- Jouer sur toute la table
- après 1 bloc actif, jeu libre

3



VARIATION D'EFFET

A- Bloc CD

B- Top CD à partir du milieu de table

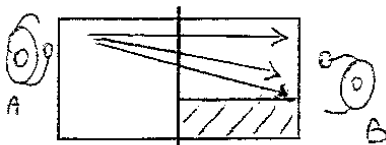
Objectif : Maîtrise et utilisation tactique du bloc sur rotation

- A varie les blocs en utilisant les rotations (coupé, combinées,...) + jeu libre

Variante : Combiner avec un placement de balle :

Ex : bloc latéral vers le petit côté

4



PLACEMENT DE BALLE

A- Placement de balle libre en bloc sur ¼ de table CD

B- Joue en frappe + Top-spin

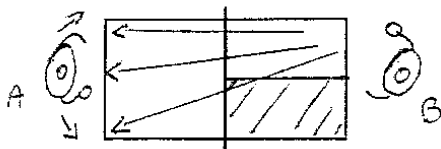
- 3 échanges au maximum + jeu libre

Objectif : Maîtrise du placement de balle en bloc

Consignes :- Précision dans le placement de balle
- Utilisation des segments

Variante :- Jeu sur toute la table
- Variation dans les blocs utilisés

5



LIAISON - DEPLACEMENTS

A- Bloc sur CD de B

B- Placement de balle libre en Top-spin frappé sur toute la ½ table de A. (3 échanges + jeu libre)

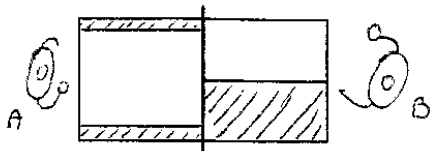
Objectif : Maîtrise des blocs en situation d'incertitude élevé

Consignes :- Anticiper
- Vitesse de balle à adapter selon le niveau des joueurs

Variante :-

...LES BLOCS

6

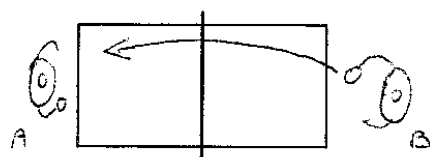


MAITRISE DU CHANGEMENT DE RYTHME ET DES EFFETS

-B distribue le jeu (petits côtés interdits) en variant le rythme et les effets (Tops et frappes variés)
-A s'adapte aux différents paramètres du jeu (placement, vitesse, direction, trajectoire, rotation) sans faire la faute et en conservant une bonne qualité des blocs.

Consignes : Utiliser le bloc adéquat selon la balle envoyée.

7



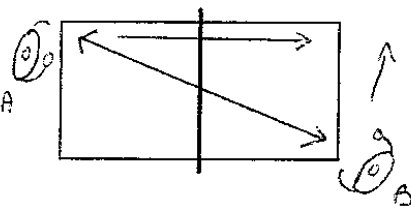
MAITRISE DU BLOC SUR PRISE D'INITIATIVE

Après un échange en poussette :

B- Prise d'initiative en Top-spin sur le revers de A
A- Maîtrise du bloc avec recherche d'une bonne qualité de balle + jeu libre

Variantes : - Prise d'initiative sur toute la table
- 1 seul type de bloc demandé
- Prise d'initiative sur une balle courte

8



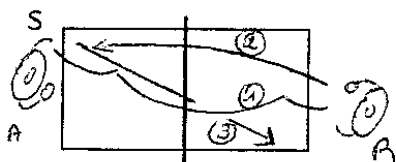
ENCHAINEMENT BLOC + COUP FORT

Après quelques échanges sur diagonale R (Top CD de B sur bloc R de A) :

A: Décale B vers le plein CD puis recherche le coup terminal (frappe ou Top-spin) + Jeu libre

Consignes : - Changement éventuel de ligne de sol pour jouer la balle forte
- Qualité de balle du bloc de décalage

9



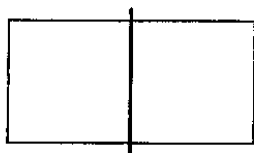
SCHEMA DE JEU POUR UN BLOQUEUR (EX)

A- Service long coupé sur ventre pongiste de B

B- Top-spin sur R de A

A- Bloc actif vers l'angle R + jeu libre

10



COMPTAGE

- Matches à thème (en bloc sur Top-spin)

- 2 points le bloc coupé gagnant