

LES DEPLACEMENTS

Nous avons décidé, pour le premier numéro de la saison, de consacrer cette rubrique à un élément du jeu trop souvent négligé : Les DEPLACEMENTS

Après les traditionnelles "10 Tables", vous sont présentées ci-dessous les différentes catégories de déplacements existants, ainsi que les données essentielles à connaître pour leur réalisation.

LES GRANDES CATEGORIES DE DEPLACEMENTS

- * **Les Déplacements Latéraux** (de gauche à droite ou vice-versa)
 - Courts (le pas latéral, le pivot)
 - Longs (pas glissés ou chassés - successifs, bonds, le pas croisé => Technique Chinoise).
- * **Les Déplacements en profondeur** (d'arrière en avant ou vice-versa)
 - Pas (avant-arrière), Fente (avant-arrière), Course (avant-arrière), sursauts
- * **Les Déplacements combinés**
 - Combinaison d'un déplacement latéral et d'un déplacement en profondeur.

LES ELEMENTS PERTINENTS DE REALISATION

* **La Position d'attente** (position fléchie - Ex : Gardien de but) permet de répondre le plus efficacement possible à un déplacement demandé (écart des pieds : ni trop, ni trop peu \approx largeur des épaules).

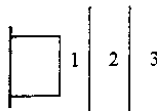
- * **L'Equilibre** est essentiel pour avoir une action efficace ; il s'obtient par :
 - Un placement correct des appuis
 - La gainage du bassin (le buste reste le plus droit possible).
 - La ligne des épaules est le plus souvent possible parallèle au sol

- * **Les Qualités Physiques et Psychologiques** exigées sont les suivantes :
 - Vitesse
 - Tonicité musculaire (plante du pied, quadriceps)
 - Souplesse des Jambes
 - Endurance (pour les déplacements longs - Ex : défenseur)
 - Volonté

* **Le Replacement** : La qualité des appuis en réception permet au joueur de se replacer (se recentrer par rapport à : la table, la balle, l'adversaire) et enchaîner les coups techniques.

* D'une façon générale, il faut éviter autant que possible de croiser les jambes (sauf avec la technique dite du "pas croisé" sur un grand déplacement latéral).

* Dans la formation du joueur, il est essentiel de faire découvrir les différentes lignes de soi et de pouvoir rester efficace quelle que soit la distance par rapport à la table.

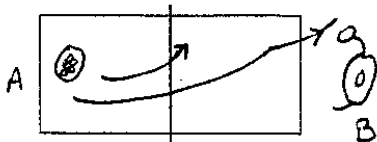


* Le travail des Déplacements à l'entraînement doit être dosé, notamment les exercices au panier de balles éprouvant physiquement et nerveusement.

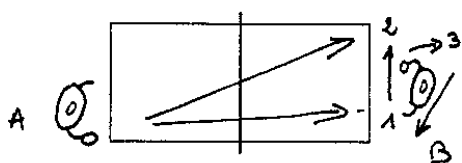
Freddy LEGENTILHOMME

LES DEPLACEMENTS

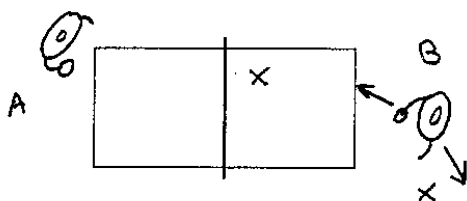
⑥



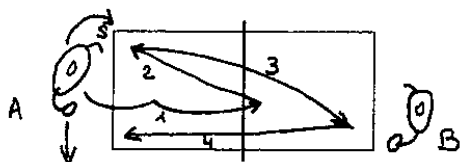
⑦



⑧



⑨



⑩



DEPLACEMENT EN PROFONDEUR POUR UN DEFENSEUR

-Exercice au panier-

A distribue en alternance 1 poussette courte sur le CD et 1 balle longue en Top Spin sur le CD.

B joue en poussette sur la balle courte et en défense coupée sur la balle top-spinée.

Consignes :

- Souplisse dans les déplacements, flexion des jambes.

DEPLACEMENTS COMBINES POUR UN ATTAQUANT

"Le Triangle"

A distribue et relance 1 balle sur les 2/3 Revers et 2 balles sur le CD de B.

B : 1 frappe R près de la table
2 frappe CD près de la table
3 Top CD à mi-distance

Consignes :

- Rester régulier dans l'échange
- Changement de ligne de sol en variant les coups techniques.

DEPLACEMENTS COMBINES POUR UN DEFENSEUR

A : (en position de pivot) - Top CD sur R de B
- Amortie sur CD de B

B : sur le Top Spin de A => Défense du R
sur l'amortie de A => remise longue en poussette CD

Consignes :

- Se replacer rapidement, bonne poussée des appuis

Variante : possibilité de travailler cet exercice au panier si la tenue de balle est insuffisante.

DEPLACEMENTS A PARTIR DU JEU REEL

A : Service court (1)

B : remise en poussette tendue sur le R (2)

A : pivot + Top CD en diagonale (3)

B : bloc sur la latérale CD de A (4)

A : grand déplacement vers le CD + jeu libre

COMPTAGE

- Matches à thèmes

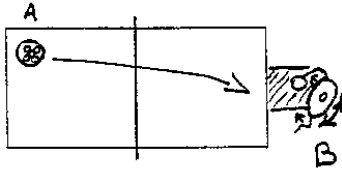
Exemple d'objectif : les 2 partenaires d'entraînement doivent marquer le point en recherchant le placement de balle (balles fortes interdites)

- Point bonifié s'il est marqué en faisant bouger l'adversaire,

...

10 TABLES

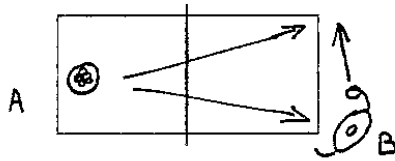
①



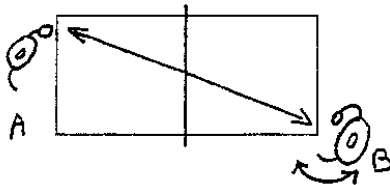
②



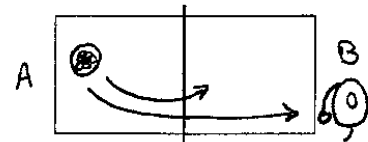
③



④



⑤



LES EFFACEMENTS

-Exercice au panier-

A distribue les balles sur le "ventre pongiste" de B à grande vitesse
B, en bougeant le moins possible les pieds, essaye de renvoyer les balles avec efficacité en CD ou R

Consignes :

- Jouer en tournant le buste (axe vertical)
- Fente latérale

PETIT DEPLACEMENT LATERAL (vers le CD)

- Exercice au panier-

A distribue à une fréquence élevée une balle au milieu de table, 1 balle dans l'angle CD

B joue toutes les balles en CD (frappe ou Top Spin)

Consignes :

- Rester équilibré, être véloce, bassin gainé

GRAND DEPLACEMENT LATERAL (vers le CD)

-Exercice au panier-

A distribue une balle sur le Revers puis une dans l'angle CD

B joue toutes les balles en Top CD

Consignes :

- Rester le plus équilibré possible, poussée efficace des appuis.

LE PIVOT

A relance en contre-attaque des balles sur la diagonale R. de B

B enchaîne Revers-Pivot-CD en contre-attaque

Consignes :

- Rester en perpétuel mouvement
- Augmenter la cadence si bonne maîtrise du déplacement.

DEPLACEMENT EN PROFONDEUR POUR UN ATTAQUANT

-Exercice au panier-

A : distribution en alternance d' 1 balle courte sur R et d' 1 balle longue sur R

B : joue en flip R sur la balle courte
en Top R sur la balle longue

Consignes :

- Précision dans les appuis, se replacer rapidement

Variante : incertitude dans le placement de balle (ex. A joue 2 balles courtes à suivre.