



LES LIAISONS

Dans le TENNIS de TABLE moderne, il est désormais très difficile d'être performant en basant son jeu sur un grand coup (Le coup droit le plus souvent).

La vitesse de jeu et la durée des échanges imposent un équilibre entre le Revers et le CD.

Du même coup, il convient pour le joueur de Tennis de Table de pouvoir enchaîner sans faiblesse particulière Revers et CD pour s'imposer. La notion de LIAISON s'avère primordiale et se doit d'être intégrée régulièrement dans l'entraînement.

Les liaisons, telles qu'elles seront abordées ici doivent être entendues comme des enchaînements de Revers et de Coup droit (et non pas d'un Top CD suivi d'une frappe CD par exemple).

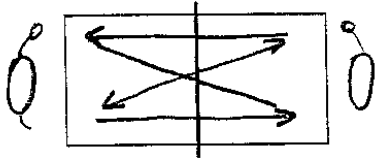
Avant de vous proposer les traditionnels "10 exercices" voici quelques éléments à prendre en compte pour le travail des liaisons :

- ◆- Enchaîner R et CD (ou l'inverse) impose de plus ou moins grands déplacements. Il faut donc maîtriser ceux-ci pour être efficace.
- ◆- L'anticipation, le travail des réflexes permettent un temps de réaction plus court.
- ◆- La raquette doit être en position neutre entre chaque coup pour permettre des enchaînements efficaces vers le CD ou le R.
- ◆- Une prise de raquette différente en CD et en R peut être un handicap important pour la réalisation des liaisons.

A vous de jouer et de progresser, afin que ne restent point vos liaisons...dangereuses !

F. LEGENTILHOMME

1

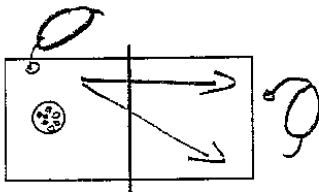


Liaison pour les 2 joueurs : le "8"

- Jeu régulier avec coup technique imposé (ex.: contre-attaque) ou non.
- Un joueur joue sur les diagonales
- Un joueur joue sur les latérales

variante : le "N"

2

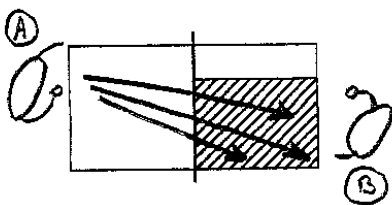


Travail de liaisons au panier de balles

- Placement de balle régulier ou non de la part de l'entraîneur.
(incertitude sur le placement de balle)
- Coup technique imposé ou libre

Vitesse de distribution : A adapter au niveau du joueur

3

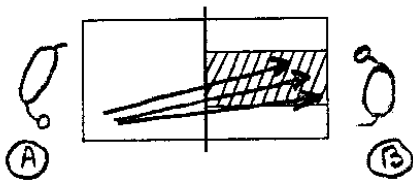


Travail de la liaison sur une zone large (régularité)

- A- Distribue du $\frac{3}{4}$ CD au petit côté R en variant les placements de balle dans la zone hachurée.*
- B- S'adapte au placement de balle de A

Coups techniques libres

4

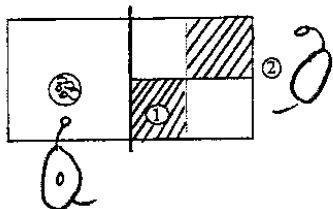


Travail de la liaison sur une zone réduite

- A- distribue du $\frac{3}{4}$ CD ou $\frac{3}{4}$ R.
- B- S'efforce de rester efficace malgré des placements de balle réguliers vers le ventre pongiste.

(Réduction de l'amplitude gestuelle)

5



Travail de la liaison avec déplacements combinés

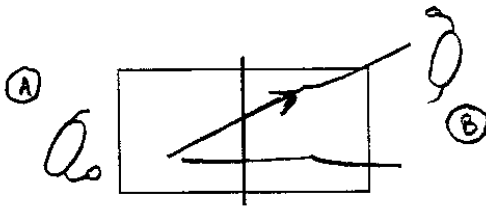
-Travail au panier de balles-

- Enchaîner un flip du R ① suivi d'un Top CD ②

Consignes : Ajuster les appuis pour enchaîner efficacement les 2 coups techniques.

..Les LIAISONS

6



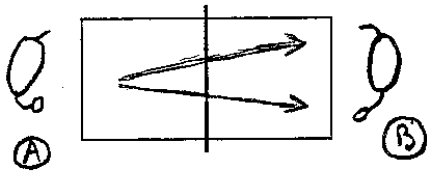
Travail de la liaison avec déplacements combinés

-A- distribue alternativement (ou non = possibilité de doubler) sur le CD et le R de -B-

-B- enchaîne Top CD et Bloc R

Le Top CD s'effectue plus en retrait de la table que le Bloc R (*changement de ligne de sol*)

7



Travail d'un coup technique en liaison

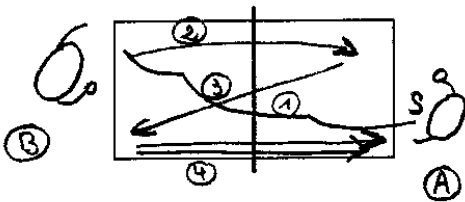
Ex. Bloc R et CD

-A- top spin du milieu de table alternativement sur le CD et le R de -B-

-B- alterne Bloc CD et Bloc R en remettant régulièrement vers le milieu de table adverse.

Variante : A u bout de 2-3 blocs, -B- joue libre

8



Travail de la liaison pour le relanceur

(Ex. de schème de jeu)

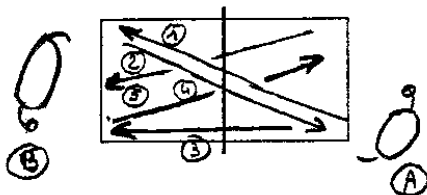
-A- sert ½ log sur Revers de -B-

-B- top spin du Revers sur CD de -A-

-A- remet en Bloc sur CD de -B-

-B- top spin frappé en latéral ou sur ventre pongiste de -A-

9



Travail de la Liaison pour le serveur

(Ex. de schème de jeu)

-A- service bombe sur revers de -B-

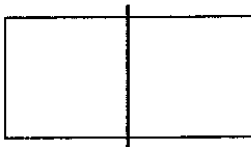
-B- retour en contre sur revers de -A-

-A- décale -B- sur l'angle CD

-B- remet sur CD de -A-

-A- frappe ou top frappé sur ventre pongiste de -B-

10



Comptage

- Le "8" en match

- Enchaîner le plus longtemps possible des coups techniques identiques (Ex. Top CD et Top R).

- réussir le plus grand nombre de schèmes de jeu à la suite intégrant la notion de liaison.