

# LES COUPS TECHNIQUES ET LEUR PERFECTIONNEMENT

*Par Charles BOURGET et Frédéric LENOIR*

Les tableaux suivants se veulent être un outil de référence pour l'entraîneur dans le cadre de sa formation technique du joueur.

Les priorités seront différentes selon où se situe l'athlète dans sa progression. Voici donc proposée une forme de progressivité technique qui ne se veut pas exhaustive :

1. Elle donne dans un premier temps quelques éléments de base pour un type de coup, alliant biomécanique, gestuelle et fondamentaux techniques.
2. Viennent ensuite les propositions d'orientation de travail pour un premier niveau de perfectionnement. L'important pour l'enfant c'est de recevoir des consignes justes, afin qu'il acquiert une connaissance technique et pas seulement la faculté de réaliser. Ainsi, les situations d'exercices seront secondaires, la mobilisation du joueur devant être portée sur les consignes d'action sur la balle et sur la compréhension des consignes.
3. Une fois ce premier stade franchi, nous sommes en mesure de donner toute la diversité technique de la famille de coup proposé. Là encore, il est primordial pour l'entraîneur d'associer le juste vocabulaire aux consignes qu'il donne. C'est pourquoi nous avons titré ce chapitre : **Terminologie**.
4. Ayant toutes les références techniques et sachant relativement les réaliser à la table, le joueur passera alors à une seconde phase de progression intégrant de nouveaux éléments souvent stratégiques ou ayant trait à l'anticipation, la prise d'info et le domaine physique.

Bien entendu, l'évolution proposée n'est pas catégorique et ne se chiffre pas en temps de pratique ou niveau de jeu acquis. Ainsi, certains athlètes auront parfois intégré des éléments assez ardues sans avoir toutefois compris ou réalisé des choses plus simples. Du reste l'entraînement correspond souvent à une recherche de la simplicité souvent synonyme d'efficacité.

5. Enfin, les plus donnent la référence du plus haut-niveau, la différence se situant souvent dans la faculté d'accomplir une technique appropriée dans des conditions difficiles. C'est également le talent de produire des coups hors du commun et qui procèdent plus de l'imagination générale d'un joueur que d'un seul processus d'entraînement.

## LES COUPS TECHNIQUES

Le TENNIS de TABLE est un sport à dominante Technique,

### a) A quel moment enseigner la Technique ?

- Le débutant 6/8 ans qui arrive dans la salle :
  - Jeux Pongistes, parcours d'habileté
  - Jonglages, coordination motrice
  - Contact avec la table, échanges
- Les premiers coups :
  - Porter CD / utilisation de l'avant-bras/Contrôle de balle / Service
  - Porter R / fixation du poignet /rapport avec la balle/ mise en jeu
  - Poussette CD/R
  - Attaque CD/R - Action porter/frapper
  - Jeu de jambes/liaison placement par rapport à la balle
  - Les trajectoires de balle - ouverture de raquette
- La technique s'intègre dès le moment où le jeune a la raquette, et pour cela il faut apprendre les premières notions de bio-mécanique, ainsi, par la suite, celle-ci pourra être perfectionnée et enrichie.

### b) La lecture du tableau peut s'effectuer de 2 manières :

#### - De haut en bas :



- Une chronologie de l'enseignement des différents coups en ayant les éléments de base de l'apprentissage et le 1er perfectionnement, l'initiation (l'appellation courante étant l'apprentissage). En quelque sorte les messages à faire sentir.
- La terminologie : la liste des coups à connaître, le 2ème perfectionnement, les plus, l'appellation courante étant le perfectionnement.
- Dans cette lecture de haut en bas on voit ainsi les étapes dans la construction du joueur ( Apprentissage/Initiation/perfectionnement ) .  
(Les Blocs -les Top-spins - Les déplacements - Le Petit Jeu/la Défense - les services).

#### - De gauche à droite :

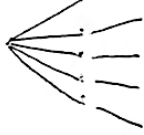
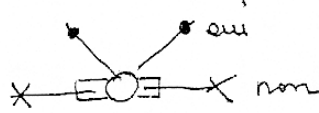
- L'évolution du coup technique, la progression dans le temps, ce qui est donc important au début, c'est la simplicité pour enrichir par la suite.
- Pour l'entraîneur, cette forme de lecture a 2 avantages :
  - Elle donne une batterie d'exercices simples pour améliorer le coup où les consignes seront importantes.
  - Elle permet de comprendre comment le coup fonctionne, c'est l'analyse du joueur (une forme de grille d'analyse du coup), un arrêt sur image, ce qui a été fait, ce qui aurait dû être fait et donc à faire, (revoir au début) ce qui peut se faire.
- Pour l'entraîneur c'est l'évolution du coup, la technique - le Toucher/l'Action - la bio-mécanique - la gestuelle, la personnalisation et l'adaptation dans un système tactique.



#### Les différentes formes d'exos:

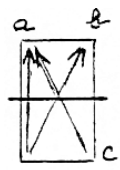
- Simple pour fixer-automatiser la technique.
- Différentes balles pour travailler le Toucher, l'Action, la Réussite, l'adaptation.
- Enchaînements, déplacements.
- Jeu réel, incertitude.
- Jeu avec services/points.




Le coup	Les éléments de base	Le 1 <sup>er</sup> perfectionnement
<b>Les coups de CONTRE</b>	<p style="text-align: center;"><b><u>GESTUELLE, BIOMECANIQUE</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le segment utilisé est l'AV/Bras d'où l'importance dans un premier temps de fixer le poignet. Ainsi une ligne droite doit être formée du coude jusqu'à la pointe de raquette.</li> <li>❑ En revers, il faut chercher en permanence le positionnement du corps derrière la balle et non à côté.</li> <li>❑ En CD, en revanche, la prise de balle se fera sur le côté mais surtout devant soi, incitant le joueur à toujours avancer la balle.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b><u>EXO :</u></b></p> <p style="text-align: center;">« Le Ping-Pong américain », c'est à dire jouer sur service permet de bien ressentir les 3 points énoncés.</p>  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les coups de contre ne nécessitant pas ou peu de prise d'élan, il faut juste placer la raquette derrière.</li> <li>❑ Pour bien contrôler, il faut chercher un point d'impact régulier sur la raquette. C'est la notion de centrer. </li> <li>❑ Pour contrôler, il faut être ferme sans toutefois être crispé.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Energie vite - lent → rythme</p>	<p><u>Sur des situations de contre-attaque sur contre-attaque :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attention doit être portée sur les paramètres suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>- La tenue de balle</li> <li>- La vitesse</li> <li>- La dynamique au sol</li> <li>- La qualité du placement de balle</li> </ul> </li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b><u>EXO :</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>Extrêmement simples, de façon à se mobiliser sur les paramètres décrits et pas sur la situation proposée (CD/CD, R/R), contre attaque sur toute la table ...</b></p> </div> <p><u>Sur des situations de type Top-spin sur Bloc :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir la sensation de l'effet et du poids de la balle adverse en contrôlant. C'est le toucher de balle.</li> <li>• En fonction de la qualité de balle adverse, bien doser l'ouverture de la raquette.</li> <li>• Se donner l'objectif d'une grande régularité. C'est l'image souvent utilisée « je suis un mur en bloc revers ».</li> <li>• Etre capable de prendre la balle à différents moments de la trajectoire. (C'est TÔT ou TRES TÔT).</li> <li>• Etre capable d'imposer des changements de rythme, par un toucher plus ou moins actif par exemple.</li> </ul> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">!!!</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><i>Insister toujours sur la qualité de l'ajustement du coup et de la raquette par rapport à la balle.</i></p> </div>

La Terminologie	Le 2ème perfectionnement	Les +
<p><b><u>La Contre-attaque</u></b></p> <p>C'est tout simplement ce qu'on réalise en début d'échauffement : CD/CD et R/R.</p> <p><b><u>Le Bloc Passif</u></b></p> <p>C'est se contenter de placer la raquette et ainsi de subir la balle adverse.</p> <p><b><u>Le Bloc Actif</u></b></p> <p>A l'inverse, le contre va ici être appuyé et donc imprimer une énergie à la balle</p> <p><b><u>Le Bloc Amorti</u></b></p> <p>C'est encaisser au maximum l'énergie de la balle adverse pour la redonner vide de toute substance, basse et courte.</p> <p><b><u>Le Bloc Coupé ou Ecrasé</u></b></p> <p>L'appui sur la balle va « l'écraser ». C'est la particularité du bloc avec soft ou picot long offensif, également réalisable avec backside.</p> <p><b><u>Le Bloc-Spin</u></b></p> <p>Sans prise d'élan, au lieu d'avoir un contact direct avec la balle, on va l'accrocher légèrement en lui donnant une trajectoire plus courbe et donc gênante.</p> <p><b><u>Les Blocs Latéraux</u></b></p> <p>C'est précisément au contact de la balle, prolonger le toucher vers la gauche ou la droite de la balle pour lui donner un effet latéral.</p> <p><b><u>Le Contre Top-Spin</u></b></p> <p>Plus actif que le Bloc-Spin, il permet une reprise de l'initiative.</p>	<p><u>Avec plus de savoir-faire, de nouvelles données vont être intégrées, à savoir :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La faculté <u>d'anticipation</u>. C'est lire la direction du jeu adverse pour réagir plus tôt.</li> <li>• La <u>fluidité</u>, le relâchement dans la liaison entre le revers et le CD.</li> <li>• La <u>variation de rythme ou de qualité de balle dans un même échange</u>.</li> <li>• La <u>vitesse d'enchaînement</u> des coups.</li> <li>• La <u>qualité du placement de la balle</u> (plus près des lignes, trouver le ventre pongiste)</li> </ul>	<p>Au plus haut, c'est principalement être capable, dans un même échange, de passer d'un système de jeu contre l'initiative à une reprise de l'initiative. (passer du bloc au top, de la défense au bloc et inversement).</p> <p>C'est également, à l'image des WALDNER ou KONG LING HUI, avoir une faculté de relâchement total qui permet d'utiliser au maximum l'énergie de la balle adverse.</p>

Le coup	Les éléments de base	Le 1 <sup>er</sup> perfectionnement
<p><b>Les TOP-SPINS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Utilisation de la vitesse de l'avant-bras.</li> <li>□ L'articulation essentielle c'est le <u>coude</u> qui va progressivement <u>monter</u> et <u>avancer</u> en étant également décollé du corps de façon à trouver la bonne <u>amplitude gestuelle</u> et à « visualiser », « sentir » l'action et l'accélération de l'avant-bras :</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Toujours aller chercher un toucher de balle devant soi et non à côté de soi !</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ La ligne des épaules se doit de toujours rester horizontale. Ne pas se pencher ! Cette ligne des épaules doit connaître une légère rotation pour se retrouver face à la table).</li> <li>□ Il est important de gagner le bassin, de façon à gagner en stabilité et ne pas anéantir la qualité de l'accélération sur la balle et la précision des placements.</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p><b>!!!</b></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>L'objectif est de trouver une aisance corporelle et gestuelle permettant un toucher un toucher de balle qualitatif (ACCROCHER) et la possibilité d'enchaîner, d'où raccourcissement gestuel (limiter la prise d'élan, s'arrêter sur la balle).</p> </div>	<p><u>Les 2 premiers éléments à intégrer concernant le top-spin sont :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La <u>capacité d'accélération</u> de façon à imprimer une grande rotation à la balle. Cette recherche d'une meilleure accélération et rotation est permanente.</li> <li>• La <u>faculté de doser</u>, mélange d'engagement et de retenue devant permettre l'enchaînement des coups.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;"><b>EXO :</b></p> <p style="text-align: center;">En Top-spin sur Bloc, imposer au top-spineur l'enchaînement de top-spins plus ou moins rapides → concentration sur l'accélération et dosage.</p> </div> <p style="margin-top: 20px;">Les difficultés souvent rencontrées concernent également l'ajustement du corps et de la raquette en hauteur et en profondeur. Le bras et le corps doivent être suffisamment souples de façon à s'adapter à la balle adverse et jouer ainsi sur des hauteurs et profondeurs différentes.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;"><b>EXO :</b></p> <p style="text-align: center;">Les situations possibles sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Top / Bloc</li> <li>- Top / Top</li> <li>- Top / Défense ou poussette</li> </ul> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p><b>!!!</b></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;"><i>L'accélération doit être progressive pour être maximale au moment de l'impact.</i></p> </div>

La Terminologie	Le 2ème perfectionnement	Les +
<p><b><u>Le Top-spin Rotation</u></b></p> <p>C'est le top-spin de base où l'on insiste sur la rotation précisément ainsi que sur la trajectoire qui doit être courbe.</p>  <p><b><u>Le Top-spin Frappé</u></b></p> <p>Pouvant contenir beaucoup ou peu de rotation selon l'accrochage, il privilégie un contact dur sur la balle (<i>rentrer dans la balle</i>) donnant ainsi une balle puissante.</p>  <p><b><u>Le Side-spin ou Top-spin Latéral</u></b></p> <p>Le fait de toucher sur le côté va donner au top-spin une trajectoire déviée et un effet latéral gênant pour l'adversaire.</p> <p><b><u>Le Faux Top-spin</u></b></p> <p>L'accélération est placée juste après avoir touchée la balle, leurrant ainsi l'adversaire. Il peut porter la balle et l'aider à prendre une trajectoire semblable au top-spin rotation.</p> <p><b><u>Le Contre Top-spin</u></b></p> <p>A la table ou à mi-distance, c'est du top-spin, mais qui nécessite une adaptation particulière et un toucher très précis car devant contrôler le top adverse pour imprimer sa propre rotation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par rapport à un premier stade, ce sera notamment être capable <u>d'enchaîner</u> avec de plus en plus de <u>fréquence</u>.</li> <li>Ce sera également la variation des types de top-spins en fonction de l'adversaire (qualité, placement, trajectoire).</li> <li>C'est toujours la <u>précision</u> de <u>l'engagement physique</u>, notamment des <u>appuis</u>.</li> <li>Deux notions sont principalement gages de perfectionnement : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>La flexibilité</u></b> : c'est être capable, quelque soit la balle adverse, d'imposer une même qualité de balle. (X balles → 1 réponse)</li> <li>- <b><u>La plasticité</u></b> : c'est le contraire, à savoir, sur une balle adverse, avoir la faculté d'imprimer différentes qualités de balles. (1 balle → X réponses)</li> </ul> </li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;"><b>EXO :</b></p> <p><b><i>Enchaînements :</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prise d'initiative sur service en top ou en flips, puis 2<sup>ème</sup> top.</b></li> <li>- <b>Services, 1<sup>er</sup> top-spin, puis 2<sup>ème</sup> top.</b></li> </ul> </div>	<p>La différence du plus haut-niveau se fait surtout grâce à l'anticipation toujours, permettant une grande adaptabilité.</p> <p>C'est à dire quelques soient les conditions dans lesquelles se trouve le joueur, avoir une action juste sur la balle en top-spin.</p> <p>Ceci passe notamment par une grande souplesse permettant en + de l'avant-bras, une utilisation rationnelle du poignet au moment de l'impact donnant des trajectoires ou signaux différents.</p> <p>C'est enfin la recherche de top-spins de différentes trajectoires avec une sécurité optimale (hauteur, profondeur).</p>

Le coup	Les éléments de base	Le 1 <sup>er</sup> perfectionnement
<b>Les DEPLACEMENTS</b>	<p><b><u>COMMENT SE PLACER ?</u></b></p> <p>□ L'importance du placement du corps et de l'avant-bras par rapport à la balle en coup droit.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>EXO :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3 axes, 3 placements, par rapport à la balle. Tout est joué en CD.</b></p>  </div> <p>□ Pour gagner en stabilité et pour se préparer à se déplacer vite et bien, il est important de se fléchir sur les jambes, le haut du corps, lui, restant droit.</p> <p>□ L'écartement des jambes doit être légèrement supérieur à la largeur des épaules. Les pieds sont généralement orientés de manière parallèle.</p> <p><b><u>LE MOUVEMENT PERMANENT</u></b></p> <p>□ Pour réagir et pour jouer juste dans le rythme, le pongiste se doit d'avoir une dynamique au sol permanente, le rythme du jeu alternant appuis au sol et légère impulsion.</p> <p><b><u>COMMENT SE DEPLACER ... ?</u></b></p> <p>□ L'objectif est de couvrir une zone, l'espace de jeu, impliquant des déplacements latéraux, en profondeur et des ajustements.</p> <p><b><u>... ET SE REPLACER ?</u></b></p> <p>□ Chaque déplacement engendre un remplacement nécessaire pour l'enchaînement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Aller vers la balle</u>, principe essentiel pour être efficace mais difficile à inculquer, tant les jeunes joueurs se placent en attente, en réception. Au contraire, il faut agir donc avancer !</li>   <li>• Pour ce faire, il faut anticiper rapidement la direction de la balle adverse : <ul style="list-style-type: none"> <li>- En premier, l'intention est de jouer</li> <li>- En découle un déplacement</li> <li>- L'impact balle / raquette doit correspondre à une recherche d'équilibre.</li> <li>- Enfin, le remplacement se produit, bouclant le cycle.</li> </ul> </li>   <li>• Le positionnement se fera par rapport : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au positionnement adverse</li> <li>- A la balle qu'il a joué</li> <li>- A celle que je viens de jouer</li> </ul> </li>   <li>• Evolution dans une zone  <i>Objectif :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher la balle</li> <li>- Remettre la balle de l'autre côté.</li> </ul> </li> </ul>

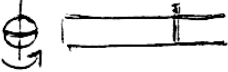


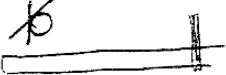
La Terminologie	Le 2ème perfectionnement	Les +
<p><b><u>Les Petits Déplacements</u></b>  Leur qualité dépend du gainage, de la stabilité des appuis et de la dynamique des pieds. En effet, pour un déplacement, l'écartement des jambes restera sensiblement identique.  !! pas de pas chassés !!</p> <p><b><u>Les Grands Déplacements</u></b>  C'est ici qu'aller vers la balle avec en première intention le fait de la jouer et non de se déplacer, prend toute son importance.  <u>Exemple</u> : le déplacement vers le plein Coup Droit</p>  <p>Le toucher s'effectuera en « basculant » l'axe du corps <u>ET</u> en bloquant l'appui au sol de la jambe droite pour se replacer.  Ne pas tourner autour de son appui droit, mais au contraire, rester face à la table. D'où l'importance du gainage.</p> <p><b><u>Le Pivot</u></b>  S'effectue en 1 seul pas !  Ci-dessous position des deux appuis au sol.</p> <p>1- Revers                      2- Pivot</p>  <p><b><u>Les Déplacements en Profondeur</u></b>  Ils dépendent du temps dont dispose le joueur pour se placer et par conséquent n'ont pas de réelles règles de positionnement des pieds. Néanmoins, le défenseur, s'il est droitier, va souvent se servir de son pied gauche comme de la pointe d'un compas, le côté droit (celui de la raquette) avançant ou reculant.</p> 	<p>Si, pour un premier perfectionnement, la notion de remplacement est moins importante par rapport à l'action sur la balle que l'on apprend souvent en priorité, dans un 2<sup>ème</sup> temps, ce <u>remplacement</u> ou <u>rééquilibrage</u> se doit d'être performant, c'est à dire <u>rapide et précis</u>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La progression se situera essentiellement au niveau de la <u>vitesse de déplacement</u>.  ( passage d'un travail technique vers un <u>travail physique</u> → panier de balles )</li> <li>• L'efficacité dépendra également de <u>l'anticipation</u>. L'objectif est de <u>prendre de l'avance sur son adversaire</u>.  ( travail sur la <u>prise d'information</u>).</li> </ul> <p><i>Systématiser le changement d'appuis après chaque coup joué (y compris après le service).</i></p>	<p>- C'est :  <u>BOUGER MIEUX</u>,  <u>BOUGER JUSTE</u>.</p> <p>L'impression donnée par les meilleurs est celle d'une grande efficacité sans que cela se traduise par un véritable effort visible.</p> <p>- C'est aussi :  La <u>faculté de jouer juste en situation extrême et donc en déséquilibre</u>.</p>



Le coup	Les éléments de base	Le 1 <sup>er</sup> perfectionnement
<b>Le PETIT JEU</b>	<p>Le Petit Jeu : c'est tout ce qui se passe AU-DESSUS de la table.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Il faut donc savoir se positionner de façon à placer le bras, voire le haut du corps au-dessus du plateau.</li> <li>❑ L'image sera de faire corps avec la balle. (Elle n'est ni une gêne, ni un obstacle).</li> <li>❑ Les segments utilisés seront l'avant-bras placé parallèlement au plateau et le poignet pour affiner le toucher et orienter.</li> <li>❑ L'équilibre général du corps au moment de jouer devant permettre un remplacement en profondeur pour jouer une balle longue ensuite.</li> </ul>	<p>Le point technique primordial concernant le petit jeu, c'est le RYTHME. Il faut marquer 2 temps :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je place ma raquette juste derrière la balle.</li> <li>2. Je joue.</li> </ol> <p>Selon le coup utilisé et l'intention choisie, l'attention devra être portée sur le moment de la prise de balle dans la trajectoire. (3 possibilités : au rebond, au sommet du rebond, en phase descendante).</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;"><b>EXO :</b></p> <p>Pour les plus petits, éviter de faire jouer sur des balles très courtes au milieu de la table, mais plutôt apprendre à contourner la table.</p> </div>
<b>La DEFENSE</b>	<p><b>Défendre c'est :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ ENCAISSER, AMORTIR la balle adverse.</li> <li>❑ Utiliser la rotation adverse pour donner une qualité de balle adverse.</li> <li>❑ Couvrir un espace de jeu en 3 dimensions. (<i>profondeur, largeur, hauteur</i>)</li> <li>❑ Etre lourd et lent au moment de jouer.</li> <li>❑ Accompagner, diriger longtemps la balle.</li> <li>❑ Allier rapidité et souplesse.</li> </ul>	<p>Compte-tenu de la complexité du jeu de défense, il semble judicieux dans un premier stade de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se définir une ligne de sol où le joueur se trouve à l'aise (1m à 1m50 de la table).</li> <li>• Accueillir la balle avant de la redonner. Pour cela, être de face avec la raquette devant le corps.</li> <li>• Garder la balle longtemps dans la raquette (coller à la balle).</li> <li>• Se placer en appui à hauteur de la balle.</li> <li>• Toujours avoir la sensation de descendre sur la balle et vers l'avant.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;"><b>EXO :</b></p> <p>Le meilleur apprentissage pour défendre se fait avec 2 anti-top. (Sensation d'encaissement, de lourdeur, de lenteur et de longueur du toucher).</p> </div>

La Terminologie	Le 2ème perfectionnement	Les +
<p><b><u>La Poussette</u></b>            Importance là encore du rythme et du toucher. Accueillir la balle avant de relancer et accompagner.            Possibilité de poussettes latérales.</p> <p><b><u>La Remise Courte</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soit déposer la balle en amortissant, le touché pouvant être tardif</li> <li>- Soit agir, « gratter » la balle juste après le rebond, pour lui donner un effet rétro.</li> </ul> <p><b><u>Le Flip</u></b>            Importance de l'action de l'avant-bras (le poignet n'étant qu'un plus) et d'une trajectoire courbe (contourner le filet).</p> <p><b><u>La Remise Tendue</u></b>            Geste court, s'arrêter sur la balle en cherchant une trajectoire rectiligne.</p>	<p>Une seconde étape, le joueur prendra plus conscience de son adversaire et de l'effet qu'il a produit pour jouer contre cet effet et même l'utiliser.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La recherche systématique en plus du contrôle, d'un réel <u>travail</u> de la balle pour lui donner de la qualité (effets latéraux, hauteur, profondeur ...)</li> <li>• L'attention sera portée également sur la suite du point, c'est à dire la <u>sortie du jeu court</u>. Avoir des intentions d'enchaînement : remise courte → recherche de l'initiative, remise tendue → contre initiative ...)</li> </ul>	<p>Les joueurs de haut niveau font principalement la différence dans la qualité de leur jeu de table.            Ainsi, ils ont la faculté de maquiller leurs retours en retardant au maximum le choix de la remise.            Ex : flip/remise tendue            Remise courte/ remise tendue            Dans ce cas, l'importance d'un travail de la main.            Le placement de balle, l'action sur la balle, la profondeur, sont également très variés et bien associés techniquement pour empêcher l'adversaire de s'exprimer.            Enfin, ils réussissent à bien juger de la profondeur de la balle adverse pour démarrer systématiquement sur les balles « infirmerie ».</p>
<p><b><u>La Défense Coupée</u></b>            Rotation arrière.            Recherche de souplesse de l'avant-bras et du poignet. Toucher dans le jeu rythmé pour couper fort. Ne pas « agresser » ni « crispier ».</p> <p><b><u>La Défense Molle ou Portée</u></b>            C'est uniquement encaisser la balle adverse pour la rendre vide et inconsistante mais basse.</p> <p><b><u>La Défense Latérale</u></b>            C'est travailler la balle sur les côtés pour lui donner une trajectoire plus difficile à contrôler et conditionner le placement suivant.</p> <p><b><u>La Défense Liftée</u></b>            C'est juste relancer l'effet adverse. Possible uniquement avec backside (c'est un contre-top spin sans énergie donnée à la balle). Exemple : APPELGREN.</p> <p><b><u>La Défense Balle Haute</u></b>            C'est aussi une forme de contre-top spin mais avec une trajectoire très haute, très courbe et très profonde.</p>	<p>L'efficacité du défenseur se fera de deux manières :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par un contrôle de la balle infaillible usant l'adversaire (Ex : SYED ou LELANNIC).</li> <li>• Par une variation de la qualité de balle (coupée/molle/latérale/liftée).</li> <li>• La différence se fera aussi dans la faculté de défendre à différents moments de la trajectoire.</li> <li>• Bien sûr, le défenseur dispose également de matériel combi augmentant ou abaissant la rotation imprimée à la balle.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><i>Les étapes dans la formation du défenseur :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 anti tops</li> <li>2. 1 mousse et 1 plaque anti-top ou picot</li> <li>3. tourner éventuellement</li> </ol> </div>	<p>Le plus du défenseur, c'est sa polyvalence, c'est à dire la faculté de jouer aussi bien en attaque qu'en défense.(Ex : DING SONG, Christian MARTIN)</p> <p>C'est aussi sa gestion du score, sa faculté à surprendre l'adversaire aux moments clés.</p>

Le coup	Les éléments de base	Le 1 <sup>er</sup> perfectionnement
<b>Les SERVICES</b>	<p><b><u>QUELLES SONT LES INTENTIONS ?</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Imposer son système de jeu derrière son service.</li> <li><input type="checkbox"/> Marquer directement le point.</li> </ul> <p><b><u>JE VAIS DONC CHERCHER à ...</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Surprendre l'adversaire</li> <li><input type="checkbox"/> Conditionner sa remise</li> <li><input type="checkbox"/> L'empêcher de prendre l'initiative du jeu.</li> </ul> <p><b><u>COMMENT ?</u></b></p> <p><i>En jouant sur les paramètres suivants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> La placement</li> <li><input type="checkbox"/> La vitesse</li> <li><input type="checkbox"/> La rotation (l'effet)</li> <li><input type="checkbox"/> La variation</li> <li><input type="checkbox"/> Le camouflage (cacher)</li> <li><input type="checkbox"/> Le maquillage (faire croire que, leurrer)</li> </ul> <p><b><u>DANS QUEL CADRE ?</u></b></p> <p><i>Celui de la réglementation :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hauteur du lancer</li> <li><input type="checkbox"/> Verticalité du lancer</li> <li><input type="checkbox"/> Présentation de la balle dans la paume de la main</li> <li><input type="checkbox"/> Toucher de balle (jamais derrière le corps)</li> <li><input type="checkbox"/> Balle visible de l'adversaire</li> <li><input type="checkbox"/> Etc.</li> </ul>	<p>Le service requiert un important travail technique réalisé pour beaucoup grâce aux paniers de balle.</p> <p>Le travail portera notamment sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La hauteur du service <i>(il faut savoir servir très bas, ce qui nécessite un accompagnement physique pour aider à une trajectoire rectiligne).</i></li> <li>• La vitesse (utilisation de l'image du « chop », choquer la balle, principe du karaté (pas de boxe), c'est à dire s'arrêter (voir effet retour).</li> </ul> <p>Importance du cycle allant du lancer de la balle jusqu'au premier rebond sur sa demi-table. Pour la vitesse il faut obligatoirement un premier rebond proche de la ligne de fond.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la qualité du lancer de balle en revers et CD</li> <li>• Sur la variété et la quantité d'effet produit</li> <li>• Sur la longueur du service</li> </ul> <p>Sensibiliser notamment au service deux rebonds ou infirmerie.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><i>Dans un premier stade, il paraît judicieux de développer au maximum 3 ou 4 types de services bien réalisés par le joueur. Le camouflage ne doit pas être enseigné à ce niveau, il perturbe l'action et la gestuelle et peut faire croire qu'il faille frauder avec la réglementation.</i></p> </div>

La Terminologie	Le 2ème perfectionnement	Les +
<p><b><u>Le Service sans effet ou « mou »</u></b> Chercher à n'imprimer strictement aucune rotation à la balle avec une trajectoire très basse et rectiligne.</p> <p><b><u>Le Service Coupé</u></b> Rotation arrière</p> <p><b><u>Le Service lifté</u></b> Rotation avant</p> <p><b><u>Les Services Latéraux</u></b></p>  <p><b><u>Les Services Déviés</u></b></p>  <p><b><u>Les Services Rapides ou Bombes</u></b> (notion de vitesse et d'explosion)</p> <p><b><u>Les Services Rentrants</u></b></p>  <p><b><u>Les Services Infirmierie</u></b> (notion de placement de balle)</p> <p><b><u>Le Service Sauté</u></b> Service lifté dont l'effet réagit sur la table au deuxième rebond, subissant un léger sursaut.</p> 	<p>En progressant, de nouveaux paramètres devraient être intégrés pour gagner en efficacité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• D'un travail technique, il faudra ainsi passer à une orientation plus stratégique. Le travail sur service se fera plus souvent en situation de jeu et peut-être moins au panier de balles sans relance.</li> <li>• Trouver les bonnes <u>combinaisons</u>. C'est à dire associer intelligemment 1 service puis un autre.</li> <li>• Importance donc <u>d'élargir sa gamme</u> de manière à amener plus de <u>variations</u> empêchant ainsi l'adaptation adverse.</li> <li>• Influence déterminante du <u>camouflage</u> : je cache mon action à l'adversaire avec le corps et le bras déséquilibré, ... et du <u>maquillage</u> : je donne un faux signal à l'adversaire sur le type de service que je vais réaliser.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><i>Ne pas confondre la <u>variation des services</u> qui peut-être une arme et le fait de reproduire X fois le même service qui, s'il est efficace, doit être utilisé au <u>maximum</u>. Si je <u>gagne</u>, je recommence jusqu'à l'adaptation adverse !)</i></p> </div>	<p>Au plus haut niveau, la mise en scène du service est identique jusqu'au 1<sup>er</sup> rebond. Ainsi, il est très difficile pour l'adversaire de lire les services.</p> <p>Plusieurs options sont choisies. Certains auront une gamme très variée quand d'autres vont se concentrer sur 2 ou 3 services permettant simplement de neutraliser le retour adverse.</p> <p>Enfin, la gestion de la longueur et de la hauteur du service : faire volontairement sortir son service de quelques centimètres pour obliger à démarrer dans de mauvaises conditions et contrer fort ensuite.</p> <p>(Ex : WALDNER sur GATIEN en finale des J.O. 92)</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>EXO :</b> Les premières sensations d'effets au service sont beaucoup plus simples et efficaces avec la gamme des « marteaux » et des services du revers. Ensuite seulement, les services lancés seront intégrés.</p> </div>		