

Coup droit et le revers

Coup droit parallèle

Le coup droit parallèle est utilisé pour frapper la balle avec une bonne longueur et près du mur de côté. On l'utilise pour effectuer des échanges avec un adversaire ou obliger celui-ci à se déplacer vers l'arrière du terrain et à prendre une position défensive. Il peut également servir de coup défensif pour prendre le contrôle du T. Le coup droit parallèle est utilisé plus souvent que le coup droit croisé.

Coup droit croisé

Il arrive parfois pendant les échanges (par exemple, lorsque l'adversaire est hors de position sur un côté du terrain) qu'il soit préférable de jouer un coup droit croisé plutôt qu'un coup droit parallèle. Le coup droit croisé est utilisé pour frapper la balle avec une bonne longueur et une bonne largeur de façon qu'elle frappe le mur de côté derrière le carré de service et tombe près du mur du fond au second bond.

Le coup droit croisé est utilisé pour effectuer des échanges avec l'adversaire et pour obliger celui-ci à se déplacer vers l'arrière du terrain et à prendre une position défensive.

Préparation

Coup droit parallèle et coup droit croisé

- La tête de la raquette est haute, vers l'arrière et au-dessus de l'épaule.
- Le coude est fléchi et le poignet est cassé.
- Les hanches et les épaules sont en position latérale par rapport à la balle.

Pré-impact

Coup droit parallèle:

- Le poids est transféré vers l'avant sur la jambe d'attaque à l'approche de la balle.
- Les enjambées sont aisées et de longueur équilibrée.
- L'épaule et le coude font baisser la raquette (face vers le sol et légèrement ouverte). Le poignet demeure cassé et le coude est fléchi.
- La raquette suit une trajectoire de bas en haut dans la zone d'impact.

Coup droit croisé:

- Identique au coup droit parallèle, mais les épaules et les hanches sont légèrement ouvertes; position latérale par rapport à la cible sur le mur frontal.

Point d'impact

Coup droit parallèle:

- Pronation de l'avant-bras; au contact, le bras et le poignet sont allongés.
- La balle est frappée au sommet du bond, environ à la hauteur du genou et légèrement devant l'épaule de frappe.

Coup droit croisé:

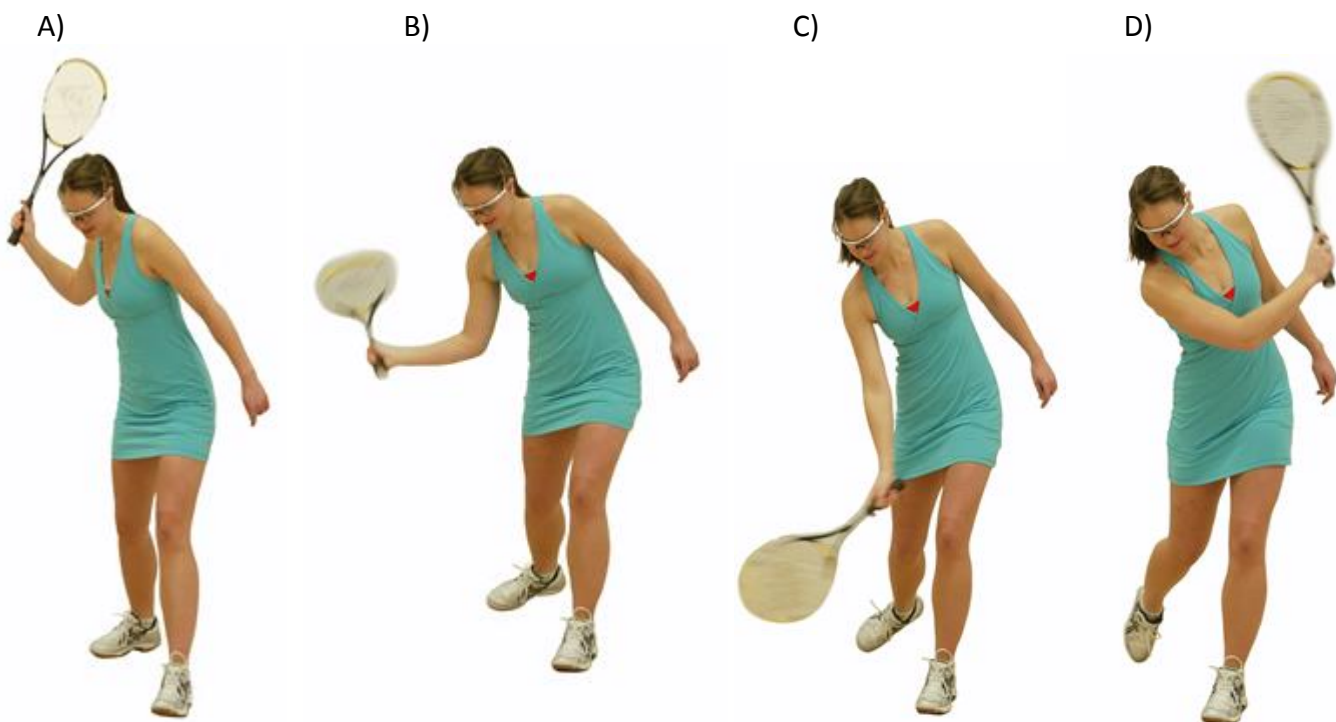
- Identique au coup droit parallèle, mais le contact avec la balle se fait plus tôt, un peu plus loin devant l'épaule de frappe.

Accompagnement

Coup droit parallèle et coup droit croisé

- Accompagnement vers le mur frontal.
- À la fin de l'élan, le coude est plié et le poignet est cassé.

Diagramme



Le revers parallèle

Le revers parallèle est utilisé pour frapper une balle avec une bonne longueur près du mur de côté. Le revers parallèle est utilisé pour effectuer des échanges avec l'adversaire, et pour obliger celui-ci à se déplacer vers l'arrière du terrain et à prendre une position défensive. Il peut également être utilisé comme un coup défensif pour prendre le contrôle du T. Le revers parallèle est utilisé plus souvent que le revers croisé, particulièrement pour recevoir un coup croisé.

Le revers croisé

Il arrive parfois pendant les échanges (par exemple, lorsque l'adversaire est hors de position sur un côté du terrain) qu'il soit préférable de jouer un coup croisé plutôt qu'un coup parallèle. Le revers croisé est utilisé pour frapper la balle avec une bonne longueur et une bonne largeur de façon qu'elle frappe le mur de côté derrière le carré de service et tombe près du mur du fond au second bond.

Le croisé est utilisé pour effectuer des échanges avec l'adversaire et pour obliger celui-ci à se déplacer vers l'arrière du terrain et à prendre une position défensive.

Préparation

Le revers parallèle et le revers croisé:

- La tête de la raquette est haute, vers l'arrière et au-dessus de l'épaule.
- Le coude est fléchi devant la poitrine et le poignet est cassé.
- Les hanches et les épaules sont en position latérale par rapport à la balle.

Pré-impact

Le revers parallèle:

- Le poids est transféré vers l'avant sur la jambe d'attaque à l'approche de la balle.
- Les enjambées sont aisées et de longueur équilibrée.
- La tête de la raquette est haute, vers l'arrière et au-dessus de l'épaule.
- Le coude est fléchi devant la poitrine et le poignet est cassé.
- Initialement, les hanches et les épaules sont en position latérale par rapport à la balle, mais on tourne les hanches un peu plus loin pour permettre au bras tenant la raquette de passer devant le corps, et l'épaule qui tient la raquette descend.
- La raquette suit une trajectoire de bas en haut dans la zone d'impact

Le revers croisé:

- Identique au revers parallèle, mais les épaules et les hanches sont légèrement ouvertes; position latérale par rapport à la cible sur le mur frontal.

Point d'impact

Le revers parallèle:

- Au contact, la face de la raquette est légèrement ouverte, le bras et le poignet sont allongés après la supination de l'avant-bras.
- La balle est frappée au sommet du bond, environ à la hauteur du genou et légèrement devant l'épaule de frappe.

Le revers croisé:

- Comme le revers parallèle, mais le contact avec la balle se fait plus tôt, c'est-à-dire un peu plus loin devant l'épaule de frappe.

Accompagnement

Le revers parallèle et le revers croisé:

- La tête de la raquette continue à se déplacer vers le mur frontal.
- À la fin de l'élan, le coude est plié et le poignet est cassé.

Diagramme

A)



B)



C)



D)



Activités pour le coup droit et le revers

Envoi avec la main

1. Un pas

- Les participants se placent légèrement devant la ligne courte, face au moniteur, raquette prête à frapper.
- Le moniteur se place face aux participants et dos au mur.
- Envoyer la balle avec la main aux participants de façon qu'ils doivent avancer d'un pas pour toucher la balle.

2. Un pas

- Les participants se placent dans la zone du T, face au moniteur, raquette prête à frapper.
- Le moniteur se place à la ligne courte, face aux participants et dos au mur.
- Envoyer la balle avec la main aux participants de façon qu'ils doivent avancer d'un pas pour toucher la balle.

3. Pivot, un pas

- Les participants se placent dans la zone du T, en position d'attente.
- Le moniteur se place à la ligne courte, dos au mur.
- Envoyer la balle avec la main aux participants de façon qu'ils doivent pivoter, puis avancer d'un pas pour toucher la balle.

4. Pivot, un pas

- Le participant se place sur le T dans la position d'attente.
- Le moniteur se place légèrement derrière le carré de service.
- Envoyer la balle avec la main aux participants de façon qu'ils doivent pivoter, puis reculer d'un pas pour toucher la balle.

5. Plusieurs pas

- Les participants se placent au T dans la position d'attente.
- Le moniteur se place dans le coin avant.
- Envoyer la balle avec la main aux participants de façon qu'ils doivent avancer de plusieurs pas pour toucher la balle.

6. Plusieurs pas

- Les participants se placent sur le T dans la position d'attente.
- Le moniteur se place dans le coin arrière.
- Envoyer la balle avec la main aux participants de façon qu'ils doivent reculer de plusieurs pas pour toucher la balle.

Envoi avec la raquette

1. Envoi parallèle unique

Les positionnements et les mouvements des participants par rapport à la balle sont les mêmes que pour les progressions 1 à 6 envoyées avec la main; les participants se placent en position latérale, raquette prête à frapper.

Le moniteur se place derrière le carré de service pour envoyer la balle.

Envoyer une balle en parallèle afin que le participant puisse utiliser les mêmes mouvements que lors des envois avec la main.

2. Envoi croisé unique, retours parallèles

Le participant se place sur le T, en position d'attente.

Le moniteur se place près du carré de service, du côté opposé du terrain, et envoie des coups croisés

Commencer par des envois uniques croisés qui NE rebondissent PAS sur le mur de côté, puis passer à des envois qui REBONDISSENT sur le mur de côté.

Les participants frappent des coups en parallèle.

3. Envoi continu avec la raquette, retours parallèles

Le participant se place sur le T, en position d'attente.

Le moniteur se place légèrement derrière le carré de service.

Effectuer des envois continus avec la raquette de façon que le participant doive se déplacer à divers endroits pour frapper des coups parallèles.

4. Envoi continu en croisé avec la raquette, retours croisés

Le participant se place sur le T, en position d'attente.

Le moniteur se place légèrement derrière le carré de service.

Effectuer des envois continus en croisé avec la raquette de façon que le participant doive se déplacer à divers endroits pour frapper des retours croisés.

5. Envoi continu avec la raquette, retours parallèles et croisés

Le participant se place sur le T, dans la position d'attente.

Le moniteur se place derrière le participant.

Passer du revers au coup droit et frapper des combinaisons d'envois en parallèle et en croisé de façon que le participant doive se déplacer à divers endroits pour frapper des coups parallèles et croisés.

6. Échanges, retours parallèles et croisés

Frapper continuellement des combinaisons d'envois en parallèle et en croisée avec chaque participant individuellement, changer de place avec le participant sur le T pendant les échanges.

Les participants frappent des coups parallèles et croisés.

Tableau de rétroaction

Coup	Résultat	Contrôle de la balle	Principes de base	Aides pédagogiques & conseils
Coup en parallèle	Trop court	Distance : Hauteur , vitesse	Contrôle de la tête de la raquette –vertical Trajectoire de la raquette	Vérifier la prise. Vérifier que la face de la raquette soit ouverte au contact. S’assurer que la raquette suit une trajectoire de bas en haut dans la zone d’impact.
	Trop long	Distance : Hauteur , vitesse	Contrôle de la tête de la raquette –vertical Trajectoire de la raquette	Vérifier le poignet cassé et l’espace. Aplanir la trajectoire
Coup en parallèle	Trop court	Distance : Vitesse , hauteur	Biomécanique, longueur de l’élan, moment cinétique et moment linéaire	Vérifier la préparation de la raquette Vérifier le pré-impact et la position des hanches et des épaules. Bras fléchi – bras droit
Coup croisé	Balle imprécise	Direction	Face de la raquette au contact	Vérifier le point d’impact. Trop loin derrière/devant l’épaule de frappe.
	Frappe le mur de côté trop tôt		Jeu de pieds et équilibre	Trop de mouvement au niveau du poignet. Vérifier l’angle de transition des épaules et des hanches par rapport à la cible.