



LES BASES TECHNIQUES DU JEU DE VOLEE.

Ce sont les actions indispensables à la réalisation d'un coup de tennis efficace. Elles concernent autant le jeu de jambes que le geste du (des) bras. On retrouve ces bases techniques chez tous les joueurs de haut niveau, quel que soit leur style. Elles constituent la base de notre enseignement technique, les fondations du jeu. L'enseignant doit constamment y revenir tant qu'elles ne sont pas définitivement acquises. Manquer de rigueur sur ce plan limitera forcément l'évolution du joueur.

LES PRISES DE RAQUETTES RECOMMANDEES A L'INITIATION ET AU PERFECTIONNEMENT

- Volée de coup droit : prise semi fermée à continentale
- Volée de revers : prise marteau à semi fermée
- Smash : prise marteau à continentale.

L' ATTITUDE D'ATTENTION A LA VOLEE:

Avant de jouer la balle, il convient d'adopter une attitude générale qui favorise la mise en action : c'est l'attitude d'attention. Elle correspond également à une attitude de concentration permettant au joueur d'être prêt à réagir à la frappe adverse. Eléments techniques sur lesquels il faut intervenir pour l'attitude d'attention à la volée :

- Écartement des pieds et la flexion des jambes sont plus importants qu'en fond de court.
- Poids du corps est sur les avants-pieds et en léger déséquilibre sur l'avant au moment de la frappe adverse.
- Le buste est plus incliné qu'en fond de court.
- Bras relâchés et coudes légèrement fléchis
- Raquette maintenue nettement en avant du corps, les coudes venant se placer à l'aplomb des pointes de pied.
- Tête de raquette légèrement plus haute que le manche
- .

LA VOLEE DE COUP DROIT :

la prise de raquette est entre les prises continentale et semi-fermée de coup droit.

La préparation :

elle est réduite, son amplitude dépend du temps dont on dispose. A partir de l'attitude d'attention, orientation très limitée du buste aussitôt que la direction de la balle a été détectée. Dans le même temps, ouverture du bras droit en direction de la balle. Le bras droit est semi-fléchi, le coude reste assez près du corps, le poignet en extension de façon à présenter le tamis face au filet. La tête de raquette est légèrement plus haute que le poignet. Le poids du corps se porte sur la jambe droite.

La frappe :

la tête de raquette est portée à la rencontre de la balle, directement par un extension de l'avant bras. Le tamis ne doit pas se trouver plus bas que la main. A cet instant, le poids du corps est en plein transfert vers l'avant. Le plan de frappe est avancé. La prise est bien assurée, permettant un verrouillage du poignet plus ou moins important en fonction de la vitesse que l'on veut donner à la balle et du temps dont on dispose. La frappe s'effectue sans effet ou avec un très léger effet coupé.

L'accompagnement :

Le bras guide la raquette aussi loin que possible dans la direction donnée à la balle. Toutefois, l'accompagnement est assez réduit. La main reste face au filet. Le corps accompagne la balle vers l'avant grâce à une action des jambes poursuivie si possible après l'impact. L'attitude d'attention est reprise dès la fin de l'accompagnement.

CARACTERISTIQUES DES VOLEES BASSES DE COUP DROIT :

La préparation est basse, le plan de frappe est le plus avancé possible et le tamis est légèrement plus ouvert à la frappe afin de remonter la balle. La balle peut être frappée dans une course en flexion ou en glissade sur terre-battue. L'accompagnement est plus prononcé que pour une volée à mi-hauteur, en direction du coup joué.

CARACTERISTIQUES DES VOLEES HAUTES DE COUP DROIT :

La préparation s'effectue par une élévation bras-raquette vers l'arrière. Le buste est plus orienté que pour une volée à mi-hauteur. La frappe s'effectue par une fermeture du bras vers le corps. L'accompagnement est très court, de haut en bas, dans la direction du coup joué.

LA VOLEE DE REVERS :

la prise de raquette est comprise entre les prises marteau et semi-fermée de revers.

La préparation :

A partir de l'attitude d'attention, orientation des épaules (entre 45 et 90 degrés par rapport au filet). Dans le même temps, la raquette est amenée directement face à la balle, la main gauche soutenant en son cœur. Le bras se fléchit plus ou moins en fin de préparation, en fonction de la vitesse de la balle. La tête de raquette est légèrement plus haute que le poignet. Le poids du corps se porte sur la jambe gauche.

La frappe :

La tête de raquette est projetée à la rencontre de la balle par l'allongement de l'avant bras. Le plan de frappe est nettement avancé. La prise est bien assurée, permettant un verrouillage maximum du poignet. La frappe s'effectue à plat ou avec un léger effet coupé. A cet instant, le poids du corps est en plein transfert vers l'avant.

L'accompagnement :

La main guide la raquette aussi longtemps que possible dans la direction donnée à la balle, toutefois l'accompagnement est assez court. Le corps s'accompagne de la balle vers l'avant grâce à une action des jambes poursuivie si possible après l'impact. L'attitude d'attention est reprise dès la fin de l'accompagnement.

CARACTERISTIQUES DES VOLEES BASSES DE REVERS :

La préparation est basse, le plan de frappe est le plus avancé possible et le tamis est légèrement plus ouvert à la frappe afin de remonter la balle. La balle peut être frappée dans une course en flexion ou en glissade sur terre-battue. L'accompagnement est plus prononcé que pour une volée à mi-hauteur, en direction du coup joué.

CARACTERISTIQUES DES VOLEES HAUTES DE REVERS :

Le buste est plus orienté que pour une volée à mi-hauteur. La préparation se fait par une élévation bras/raquette vers l'arrière avec un abaissement de la tête de raquette à l'horizontale pour obtenir une plus grande puissance. La frappe se fait en rabattant le tamis vers la balle par une action conjuguée du bras et de l'avant bras. L'accompagnement est très réduit, de haut en bas, en direction du coup joué.

LE JEU DE JAMBES AU FILET :

Les déplacements sont plus intenses et brefs, dans une attitude plus fléchie. Les déplacements se font en pas chassés très rapides. Chaque coup doit être l'occasion d'une progression vers l'avant. Après la frappe de balle, le joueur essaie de prolonger sa course vers l'avant sur une ou deux foulées. Au smash, les déplacements s'effectuent essentiellement en pas chassés vers l'arrière ou vers l'avant. Les pas croisés ou courus peuvent être utilisés pour gagner du temps en recul. Les pas courus, en avant ou en arrière sont plutôt utilisés pour les déplacements latéraux.

LE SMASH :

La prise de raquette est comprise entre la prise continentale et marteau.
L'attitude d'attention est celle du volleyeur.

LA PREPARATION ET LA PLACEMENT SOUS LA BALLE :

- Orientation du corps dans l'axe du lob adverse par une rotation du buste et par un recul de la jambe droite (sauf si le lob est court et qu'il nécessite un déplacement ou un placement vers l'avant).
- Préparation réduite, compacte par rapport à celle du service : montée directe et précoce de la raquette vers l'arrière dans une position « armée » identique à celle du service. Simultanément à la montée du bras droit , le bras gauche monte en direction de la balle.
- Déplacement de recul(pas chassés ou pas croisés selon la hauteur, la vitesse la longueur et la direction du lob) pour rechercher le meilleur placement sous la balle.
- Placement sous la balle avec des appuis en ligne, le poids est sur la jambe arrière.

LA BOUCLE ET LA FRAPPE :

- boucle de liaison identique à celle du service (avec une amplitude en général plus réduite).
- Frappe : poussée de la jambe droite vers le haut (et vers l'avant à chaque fois que c'est possible), projection de la raquette vers le haut identique à celle du service, l'impact se situe à la verticale du corps avec une flexion du poignet plus accentuée qu'au service.

LE JEU DE JAMBES A LA FRAPPE :

Action identique à celle du service sur smash en appuis.
Saut en ciseau sur smash sauté avec reprise d'équilibre au sol par le pied gauche.

L'ACCOMPAGNEMENT :

Amplitude gestuelle identique au service sur les smashes en appuis ou sans difficulté particulière.
Accompagnement limité(action du poignet et de l'avant bras) sur des smashes difficiles, compte tenu de l'élévation du corps au dessus du sol.

LE LOB : (DE DEFENSE)

La prise préconisée sont généralement moins fermées.
L'amplitude préparation(la plupart du temps réduite) et le plan de frappe sont en fonction du temps dont on dispose et de la position du corps par rapport à la trajectoire de la balle. La frappe est effectuée sans effet ou avec un léger effet coupé. L'accompagnement est important vers le haut et dans la direction du coup joué.

SPORT & FORMATION
Chemin des Ormes
04800 Gréoux-les-Bains
Tél: 06 11 81 77 55/06 50 97 70 87
817 576 275 RCS Manosque

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93.04.00834.04 du préfet de région de
Provence-Alpes-Côte d'Azur