

T O P  
T E C H N I Q U E  
C E N T R E

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



COMMISSION REGIONALE JEUNES ET TECHNIQUE

N° 2

# **S O M M A I R E**

- 1 : EDITORIAL.**
- 2 : L'APPRENTISSAGE DES DIFFERENTS COUPS  
DU TENNIS DE TABLE ( 1ère partie ).**
- 3 : LE RETOUR DE SERVICE.**
- 4 : LE TRAVAIL PHYSIQUE DU PONGISTE.**
- 5 : LES DEPLACEMENTS EN TENNIS DE TABLE.**

# **EDITORIAL**

---

Il est difficile pour un président de ligue, comme moi, de faire une introduction dans le 'TOP TECHNIQUE CENTRE'. Chacun sait, en effet, que mon domaine est tout autre et que les fruits de mes connaissances entrent plutôt dans des 'escarcelles' que dans une revue spécialisée, destinée à des responsables et cadres techniques de la région, des Comités et des Clubs.

Votre Conseiller Technique Régional me l'a cependant demandé : je suis donc obligé de m'exécuter.

Je tiens donc tout d'abord à le féliciter d'avoir eu l'initiative d'éditer cette publication qui manquait à notre ligue.

Si l'on en juge par le contenu du premier numéro, les articles, s'ils ne sont pas d'un grand intérêt pour le premier venu, constituent néanmoins un outil de travail indiscutable pour les techniciens. c'est d'ailleurs là le but principal.

Les sujets traités sont divers et variés pour les initiés naturellement, mais la vocation ne serait-elle pas au rendez-vous avec une telle lecture.

TOP TECHNIQUE CENTRE entre dans sa première année d'écriture. A ses débuts, il repose entièrement sur les épaules de Patrice DAVID et des membres de la COMMISSION REGIONALE JEUNES ET TECHNIQUE qui en assument, avec l'aide du secrétariat administratif, la réalisation intégrale. le Président et le Comité directeur tiennent à les remercier chaleureusement.

Je sais, qu'après le premier numéro, soixante dix abonnements ont été enregistrés. C'est un succès, qui en appelle d'autres, si l'on tient compte de la spécificité des articles.

Je souhaite donc longue vie à TOP TECHNIQUE CENTRE et bon courage à notre Conseiller Technique Régional et à ses collaborateurs. Je leur adresse mes meilleurs vœux pour 1989 qui seront à partager avec tous leurs lecteurs.

Claude MASSALOUX  
PRESIDENT DE LA LIGUE DU CENTRE

# ***L'APPRENTISSAGE DES DIFFERENTS COUPS DU TENNIS DE TABLE (1)***

---

Patrice DAVID

L'apprentissage et la réalisation d'un coup du Tennis de Table peut s'assimiler à la maîtrise de quelques paramètres physiques, déterminant l'action que fait la raquette sur la balle.

L'apprentissage se complètera par une maîtrise gestuelle adaptée à la réalisation d'une action précise dans un souci d'efficacité.

Cet article en 2 parties, traitera donc des 3 points suivants :

- 1 - Les fondamentaux physiques du Tennis de Table
- 2 - Les fondamentaux techniques du T.T. :
  - les actions raquettes balles
  - le rapport aux coups techniques
- 3 - Quelques exemples de démarche pour l'apprentissage des principaux coups du Tennis de Table. (TTC n°3)

Mais avant d'aborder le 3ème point, il est nécessaire de bien connaître le contenu technique de notre activité (point 1 et 2).

## **1° LES FONDAMENTAUX PHYSIQUES DU TENNIS DE TABLE**

Il s'agit en fait de définir ici les bases physiques essentielles du T.T., dont la connaissance puis la maîtrise, seront nécessaires à l'enfant, avant d'aborder véritablement les fondamentaux techniques.

Nous retrouvons chacun de ces éléments, dans l'ensemble des actions définissant les coups. Il paraît ainsi nécessaire de débiter tout apprentissage technique par l'étude de ces fondamentaux.

Quels sont-ils ? Comment les faire découvrir et apprendre ?

a) La notion de trajectoire :

**Objectif à poursuivre par l'éducateur : faire comprendre à l'enfant ce qu'il faut faire pour réaliser des trajectoires différentes, sans et avec raquette, et comment il faut se positionner pour réceptionner et relancer des balles venant vers lui, avec différents trajectoires.**

La réalisation d'un coup technique fait toujours appel à l'une des 3 trajectoires suivantes : tendue, courbe et en cloche (certaines plus complexes pourront être abordées lors d'un travail de perfectionnement).

Un rebond étant toujours obligatoire après la réalisation d'une trajectoire, cette spécificité devra obligatoirement être prise en compte, dans les situations qui seront mises en place (en dehors de la table, avec des balles de tailles différentes, puis à la table avec ou sans la raquette, toujours sous forme de jeu).

### b) La notion de vitesse et de rythme

**Objectif à poursuivre par l'éducateur : faire comprendre à l'enfant comment doser la vitesse d'une balle en allant plus ou moins vite, ainsi que l'utilisation de ces changements de vitesse (rythme) dans un jeu contre un adversaire, tout en allant vitesse et contrôle.**

Il pourra s'agir de la vitesse du bras ou du poignet pour lancer un objet avec ou sans raquette, mais également la vitesse à laquelle une balle ou ballon repart quand elle frappe un mur ou une raquette plus ou moins tôt après un rebond.

### c) La notion d'espace et de temps

**Objectif à poursuivre par l'éducateur : faire apprécier à l'enfant des distances le séparant d'une balle ou d'une table. Lui donner les moyens d'arriver à temps pour réceptionner une balle ou un ballon pour agir ensuite sur celle-ci ou celui-ci.**

Il faudra mettre en place des situations (Jeux) qui apprendront à l'enfant à prendre des informations visuelles pour agir au plus juste par la suite :

- sur l'adversaire :
  - . orientation de la raquette pour définir le point d'arrivée de la balle.
  - . placement de celui-ci pour définir son champ d'action et ses possibilités de relance.
- sur la balle :
  - . vitesse de celle-ci pour analyser le temps nécessaire à sa réception.
- sur la table :
  - . placement du premier rebond pour définir la longueur de la balle.



#### d) la notion de déplacement et placement


Objectif à poursuivre par l'éducateur : faire comprendre à l'enfant la nécessité d'un mouvement continu dans ses actions, lui permettant d'agir au plus juste (placement) et de pouvoir enchaîner des actions (déplacements).

Les situations mises en place devront donner des bases pour l'utilisation des pieds (appuis) et des jambes (réception, équilibrage) dans le but d'agir avec précision (jeux en mouvement avec cibles).

L'acquisition de ces fondamentaux physiques devra obligatoirement passer par des situations vivantes où le jeu sera principalement présent, et où le matériel sera très diversifié pour permettre un travail sur les qualités d'adaptation de l'enfant.

### 1° LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

Afin d'avoir une vue la plus précise sur les différents actions raquette - balle et leur relation avec les coups techniques, nous résumerons l'ensemble de ce chapitre sous la forme du tableau suivant :

ACTION SUR LA BALLE	LES FONDAMENTAUX	COUPS CORRESPONDANTS	REMARQUES
<b>POUSSER DANS LA BALLE</b>  Image de l'action : Pousser un poids très lourd avec le pied pour le faire rouler sur le sol.	. "coller" la raquette à la balle puis propul- ser la balle.  . accélérer + ou - au moment où la ra- quette touche la balle  . possibilité d'impact, raquette balle, différent derrière dessus dessous	- Le flip  - La poussette  - Le contre : en contrôle actif  - Le faux top spin  - Défense molle	 Utilisation Privilégiée du poignet
<b>TAPER DANS LA BALLE</b>  Image de l'action : enfoncer un clou avec un marteau	. Impact franc entre la raquette et la balle.  . vitesse important de la raquette juste avant l'im- pact.  . poignet solide.  . Serrer davantage la ra- quette pour jouer fort.	- La frappe de balle en CD.....> en R.....>  - Le flip tapé.....>  - Top spin frappé  - Service	Amplitude courte du geste : avec avant bras avec poignet  avec poignet

<p><b>FAIRE TOURNER LA BALLE VERS L'AVANT :</b></p> <p>Image de l'action : roue de voiture accrochant la route vers l'avant</p>	<p>. Utiliser la raquette comme une gomme</p> <p>. Suivant la balle qui vient,</p> <p>possibilité de frotter entre l'équateur et le pôle nord de la balle</p> <p>. Vitesse importante de la raquette pour une rotation importante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Top spin en rotation</li> <li>- Flip</li> <li>- Services</li> <li>- Défense haute</li> </ul>	<p>. Amplitude courte pour maximum de précision sur la balle.</p> <p>. Augmenter la vitesse en touchant la balle avec l'extrémité de la raquette.</p>
<p><b>FAIRE TOURNER LA BALLE VERS L'ARRIERE :</b></p> <p>Image de l'action : Idem mais en marche arrière.</p>	<p>. Identique à la rotation avant. Impact entre l'équateur et le pôle Sud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contre Coupé</li> <li>- Défense</li> <li>- Poussettes coupées</li> <li>- Services</li> </ul>	<p>. Utilisation du poignet.</p> <p>. Idem rotation avant.</p>
<p><b>FAIRE TOURNER LA BALLE SUR LE COTE :</b></p> <p>Image de l'action : La touple.</p>	<p>. Idem rotation avant ou arrière.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Side spin</li> <li>- Défense latérale</li> <li>- Service</li> </ul>	<p>. Idem.</p>
<p><b>AMORTIR UNE BALLE :</b></p> <p>Image de l'action : Poids s'enfonçant dans un matelas de mousse.</p>	<p>. Emmagasiner le maximum d'énergie de la balle.</p> <p>. Léger recul de la balle à l'impact.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contre amorti</li> <li>- Défense amortie</li> </ul>	<p>. Beaucoup de relâchement.</p>

# LE RETOUR DE SERVICE

---

Patrice DAVID

## 1° – INTRODUCTION

Pendant de nombreuses années il a été conseillé de travailler le service. C'était l'arme absolue, permettant un avantage certain sur un adversaire techniquement de même niveau. Cette orientation a été parfaitement suivie, et nous avons fourni des générations de forts serveurs. Chacun s'étant mis à la tâche, chaque joueur a pu se munir de services tout aussi efficaces que son adversaire, la différence se faisant maintenant à travers la qualité de retour.

Bien des joueurs (des jeunes) assez forts techniquement n'ont pas le loisir d'exprimer cette technique, faute d'être capable de neutraliser l'adversaire sur la première balle.

Apprendre à retourner un service aura donc pour buts principaux :

1. De neutraliser l'adversaire en lui relançant une balle difficile, l'empêchant, soit
  - . de prendre toute initiative du jeu.
  - . De prendre une initiative que j'aurai su limiter.
2. De préparer le terrain pour que je puisse utiliser mes armes techniques.
3. Donc de diriger et non de subir le jeu.

## 2° – LES CRITERES D'EFFICACITE D'UN BON RETOUR DE SERVICE.

Un bon retour de service dépend bien entendu de la façon dont le joueur aura décodé le service lui arrivant. Plusieurs consignes peuvent être données pour permettre une lecture la plus juste possible du service arrivant :

1. Regarder la raquette, quand il n'y a pas de camouflage, l'orientation peut donner une indication.
2. Regarder le premier rebond, son emplacement pourra donner une information sur la profondeur de la balle.
3. Se tenir pas trop près de la table, il est plus facile d'avancer pour jouer un service que d'être obligé de se reculer rapidement.



4. Toujours chercher à marquer un léger temps d'arrêt (perceptible de l'extérieur) juste avant de jouer la balle (évite ainsi un excès de précipitation, ayant souvent pour conséquence de provoquer une faute).

A part ce décodage du service, qui permettra, s'il a été juste, d'effectuer un retour avec plus d'intention, la balle que l'on retourne doit répondre à certains critères si l'on veut pouvoir se placer dans un des points cités dans l'introduction.

Ces critères peuvent être regroupés en 3 domaines :

- Un domaine physique qui permettra de jouer sur :
  - . La vitesse
  - . La hauteur
  - . Le placement de la balle
- Un domaine technique qui intégrera :
  - . Le type de rotation
  - . La quantité
  - . La variation
- Un domaine tactique qui s'efforcera de permettre des suites de retours évitant l'adaptation de l'adversaire.

C'est en jouant sur ces 3 domaines et en se perfectionnant sur ceux-ci que l'on parviendra à effectuer des retours efficaces.

Sur le plan mécanique, afin d'éviter trop d'erreurs sur le service, on utilisera au maximum le poignet pour effectuer les retours, sans qu'il soit trop laxé, mais relativement solide pour un bon contrôle et une bonne précision.

### **3° — LES DIFFERENTS RETOURS**

Il existe en fait 4 types de retour, pouvant être plus ou moins adaptés en fonction du service qui arrive.

#### **1 — Les retours courts.**

Ils s'effectuent principalement sur des services courts, et empêchent toute initiative du serveur. Qu'ils soient courts coupés, ou courts mous, ils devront être le plus bas possible, et s'effectuer principalement en milieu de table, pour éviter d'ouvrir les angles à l'adversaire, la prise de la balle devant se faire assez tôt après le rebond pour permettre d'utiliser un peu de vitesse de la balle qui vient.

## 2 – Les retours longs.

Ils auront pour principale qualité, la vitesse et la hauteur :

- Que ce soit pour permettre à l'adversaire de démarrer, mais en difficulté :
  - . balles poussées tendues, coupées ou sans effet (plus facile à réaliser sur service court mais possible sur service long, défenseurs notamment).
- Que ce soit pour démarrer soi-même :
  - . en flip sur les services courts (prise de balle au sommet du rebond).
  - . en top spin ou vitesse sur les services longs (la prise de balle pouvant varier entre le rebond et le sommet).

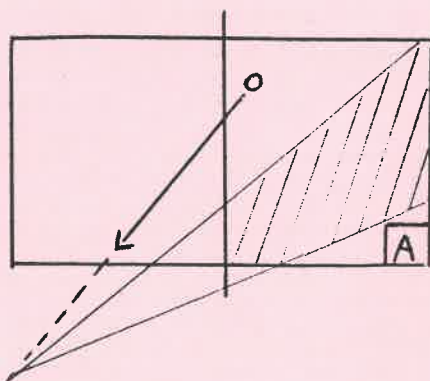
Le placement de tel retour devra privilégier, soit le coude de l'adversaire, soit les angles, mais éviter à tout prix le milieu CD ou R, qui correspondent bien souvent à la pleine raquette de l'adversaire.

## 3 – Les retours 2 rebonds.

Ils ont pour but d'empêcher l'adversaire de savoir s'il doit se préparer à jouer une balle longue (balle qui sort de la table après le premier rebond) ou une balle courte, donc de l'obliger à marquer un temps d'hésitation, l'empêchant bien souvent d'ajuster son coup. Si on laissait la balle rebondir 2 fois dans le camp adverse, celle-ci devrait être près de la ligne blanche de fond ou de bord de table sur ce 2ème rebond. Ce type de retour est souvent plus facile à réaliser sur un service court.

## 4 – Les retours sortants.

Ils ont pour but, par un placement dans un petit côté, de provoquer une balle rentrante chez l'adversaire.



Ce type de retour devra aller vitesse et précision, pour justement limiter le temps de réaction de l'adversaire et l'empêcher de pouvoir ajuster un coup dans la ligne droite (point A sur la table).

Ces retours peuvent s'effectuer plus facilement, si le serveur a déjà donné un angle avec son service (long ou court), par un démarrage, un flip, ou une balle poussée tendue.

#### **4° – COMMENT TRAVAILLER.**

Le travail, et donc le perfectionnement de ce secteur du jeu, est relativement simple. Il ne faut pas penser pouvoir être aussi efficace dans tous les types de retour, mais il faudra organiser l'entraînement avec une certaine hiérarchie :

1. Choisir des retours allant avec son système de jeu (sur service court et long).
2. Travailler la qualité même de la balle au panier, avec des serveurs différents. On travaillera par répétition sur :
  - . La vitesse et la hauteur
  - . La vitesse et la précision
  - . La variation du retour sur un même service
  - . Le même type de retour sur des services différents
  - . La variation du retour sur différents services.
3. Travailler dans le contexte même du jeu en finissant les points, et en abordant l'aspect tactique du retour de service.

Enfin, lorsque l'on n'a pas pu décoder le service adverse, il est souvent plus judicieux de retourner en mettant beaucoup de rotation, plutôt que de vouloir jouer fort.

## - LE TRAVAIL PHYSIQUE DU PONGISTE -

*Richard FOURNIER*

Dans le tennis de table moderne un travail physique est indispensable. Les joueurs qui, il y a quelques années, atteignaient le haut niveau grâce à leur vision du jeu et leur "touché de balle", ont actuellement de plus en plus de mal s'ils négligent un travail physique de qualité.

Le travail physique doit être proportionnel au volume et à l'intensité de l'entraînement. On peut estimer que le travail physique devient indispensable à partir de 4 heures d'entraînement par semaine. Il va être général ou spécifique et va servir à maintenir ou augmenter un état physique et à prévenir les accidents musculaires ou articulaires.

Le travail physique doit être effectué en début et fin de séances ou en dehors des séances d'entraînement à la salle.

Il comprend :

### LE TRAVAIL FONCIER

Le travail foncier est la base de tout travail physique et sert à entretenir ou à augmenter la capacité de l'organisme à effectuer un effort peu intense pendant un temps relativement long ( en tennis de table, plusieurs heures en compétition ).

Ce travail "d'oxygénation" de l'organisme peut être fait de plusieurs façons dont la plus courante est le **FOOTING**. Celui-ci sera de 30 à 60 minutes au minimum et ce une fois par semaine à une intensité de 120 à 150 pulsations/minutes.

Bien sûr le travail foncier pourra être effectué d'autres manières à partir du moment où le temps et l'intensité sont respectés.

### L'ECHAUFFEMENT

L'échauffement a lieu au début de la séance d'entraînement mais surtout au début de la compétition. Il sert à amener l'organisme à une température et à un rythme cardiaque proche de ceux constatés en compétition.

Trop peu de joueuses ou joueurs s'échauffent en dehors de la table ce qui peut provoquer des accidents musculaires très handicapants.

Ce sujet étant très important, un article complet y sera consacré dans le prochain Top Technique Centre.

## LES ASSOUPPLISSEMENTS

Les assouplissements vont servir à donner ou à conserver aux articulations une certaine souplesse et permettre une bonne amplitude dans les mouvements. Ce travail ou cet entretien articulaire vont assurer une fatigue moins importante lors des sollicitations des articulations, et une prévention des accidents tendineux et ligamenteux.

Les assouplissements doivent être effectués en **décontraction** en utilisant le poids du corps ou l'aide de quelqu'un et surtout sans "**temps de ressort**". L'exercice ( la pause ) doit être tenue au moins une trentaine de secondes par séries et ce répété 2 à 3 fois.

Le travail des assouplissements peut être effectué de différentes manières : 3 ou 4 exercices intégrés à chaque échauffement ou une séance plus longue ( 10 exercices ) de temps en temps mais régulièrement ( une fois par semaine ).

## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire a plusieurs rôles : entretenir ou augmenter un état musculaire et prévenir les accidents musculaires ou articulaires.

Les exercices de renforcement musculaire peuvent être également effectués de plusieurs manières : 3 ou 4 exercices à la fin des séances d'entraînement et non pas pendant l'échauffement ( risque de perturbation sur le plan technique et au niveau du touché de balle ) ou de manière plus spécifique et plus longue par exemple sous la forme d'un circuit training.

Ces exercices doivent être faits principalement avec le seul poids du corps ou avec du petit matériel ( corde à sauter, massues ... ). Seuls des joueurs plus âgés ayant atteint une taille et une musculature d'adultes pourront effectuer le renforcement musculaire avec des appareils adaptés.

## LE CIRCUIT TRAINING

Le circuit training est une série d'exercices de renforcement musculaire ou d'assouplissement par exemple enchaînés les uns derrière les autres à un rythme élevé. Après une 1ère série et un repos plus ou moins long suivant le travail à effectuer, une 2ième puis une 3ième série peuvent être enchaînées suivant les possibilités des personnes entraînées et en respectant les temps de repos.

Les circuits trainings seront pratiqués d'avantage en période proche de compétitions importantes.

## LES ETIREMENTS - LE STRECHING

Les exercices d'étirement ou de stretching peuvent être faits pendant l'échauffement ou à la fin des séances. Ils interviennent au niveau des articulations et des muscles. Ils préviennent les accidents articulaires et permettent en fin de séance une meilleure récupération musculaire et articulaire.



## LA PREVENTION

Un des rôles important du travail physique est la prévention des accidents musculaires et articulaires.

Le tennis de table est un sport sollicitant de plus en plus l'organisme au fur et à mesure de l'évolution de la technique et du matériel ( bois, revêtements, colle rapide et systèmes de jeu ). Cette sollicitation étant malheureusement unilatérale, la prévention des accidents doit se faire par l'intermédiaire du travail physique : protection du rachis ( colonne vertébrale ), équilibrage de la musculature, protection des articulations et entretien du système circulatoire ( pulmonaire et cardio-vasculaire ) surtout pour les moins jeunes.

## LE TRAVAIL PHYSIQUE A LA TABLE

Une partie du travail physique peut être effectué à la table notamment en utilisant le "panier de balles".

Il faut respecter les temps de travail et de repos, l'intensité de l'exercice en fonction du but recherché, ce qui nécessite un protocole très précis et lourd à gérer ( quantité importante de balles, prises de pouls fréquentes, chronométrages etc... )

## PLANNIFICATION DU TRAVAIL PHYSIQUE

Le travail physique va être différent suivant le moment dans la saison et le ou les objectifs du joueurs.

En simplifiant, le travail physique sera, en début de saison, d'avantage orienté vers une remise en forme générale progressive comprenant un travail foncier important. Ceci durera environ de septembre à novembre puis, le travail évoluera vers des séquences moins longues avec une intensité grandissante. Le travail sera également plus dynamique.

Au moment des compétitions importantes ( finales individuelles par exemple ) le travail physique sera au maximum de son intensité : circuits trainings, vitesses, cran tout en maintenant un minimum de foncier.

Vers la fin de la saison un maintien de la forme pourra être fait en pratiquant des sports collectifs ou individuels autres que le tennis de table.

Exemple de planification :

### Annuelle

S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A
I				I			I				I
FONCIER				foncier			autres activites				
sports-				renft.							
co				muscul.							

### Hebdomadaire

L	M	M	J	V	S	D
I	I	I	I	I	I	I
foncier	échauff.	foncier	échauff.	échauff.		
1 heure	entrain.	1/2 h	panier	entrain.		
	rft. musc	échauff.	de	rft. musc. compèt.		
	15'	entrain.	balles	15'		
		rft.musc	muscul.			
		15'	30'			

### Journalier

18h00	18h10	19h50	20h00
I	I	I	I
10' Echauffement	1 h 40	10' Renforcement	
Assouplissemnts	Entrainement	Musculaire	
		Etirements	

### CONCLUSION

Un joueur augmentant son potentiel physique par un travail approprié n'en tirera que des avantages : possibilités physiques et donc techniques plus grandes appréciables en compétitions,

mais surtout possibilité de pouvoir s'entrainer plus fort et plus longtemps en limitant les risques d'accidents d' où progrès plus grands.

" BOUGE, DEPLACE TOI " sont les mots qui reviennent le plus souvent dans la bouche des joueurs et des entraîneurs.

La Technique des différents coups est de plus en plus connue et affinée, mais la technique des déplacements reste floue dans nos esprits.

Dans ce premier article, quelques définitions seront données, permettant de présenter des planches d'exercices et des moyens de travail dans le prochain TOP TECHNIQUE.

### LES PETITS DEPLACEMENTS -

Ils seront nécessaires pour jouer les balles venant près du joueur. ( Les balles au ventre, les balles plus ou moins courtes...). Sur ce déplacement, c'est le placement du coude par rapport à la balle qui engendrera un changement d'appui.

Prenons l'exemple d'une balle venant sur le ventre pongiste :

- Le coude devra se rapprocher du tronc, le tronc s'écarter plus à gauche ( pour un droitier ) donnant ainsi plus d'appui sur la jambe gauche.
- Le dynamisme de l'avant-bras et du poignet, permettra de donner balle dure à l'adversaire. Il faudra un avant-bras capable d'aller très vite sur une distance très courte.

Il serait utopique de penser que l'on a le temps de se mettre dans des conditions idéales, étant donné que l'adversaire ne fera pas de cadeaux et donnera une balle difficile à jouer - (Vitesse et bon placement.)

L'inverse peut se produire sur une balle courte, où c'est la raquette qui va avancer, amenant le coude à s'écarter du tronc, ce dernier entraînant simultanément dans son mouvement, la jambe droite (pour un droitier), vers l'avant, afin de maintenir l'équilibre.

### LES GRANDS DEPLACEMENTS -

Ils seront nécessaires lorsque la balle ne sera plus dans l'espace de jeu du joueur.

Un grand déplacement, c'est jouer une balle qui vient dans le plein coup droit, alors que l'on est sur le côté Revers . Le coude devra s'écarter du tronc; en fait ce qui paraît capital, c'est de chercher à placer d'abord la raquette sur la balle, plutôt que de placer les jambes.

Nous pourrions envisager, comme Becker au Tennis, de rattraper des balles "Plein coup droit " en plongeant sur des matelas, mais il faut penser à se rééquilibrer afin de jouer la balle suivante. Cet équilibre viendra par un travail de la Ligne d'épaule qui se tournera vers la table ( durant le coup) accompagnant les jambes pour faire un demi-tour afin de se retrouver face à la table.

Sans ce travail, le joueur irait tout droit, continuer son chemin, vers la table...qui se trouve à côté.

Le problème est le même sur les grands déplacements dans le revers. Si le joueur ne tourne pas ses épaules, il se retrouve dos à la table.

Ces définitions de déplacements parlent beaucoup de placement du coude et de l'importance des épaules, et très peu du travail des jambes. Ce dernier est très important, bien sûr, et doit se faire, mais je ne referai pas le chapitre sur les déplacements du petit manuel de l'entraîneur 1er Degré.

Ce qui est intéressant ici, c'est ce qui engendre les déplacements. Si les épaules restent droites, les jambes n'auront pas envie de se tourner. Nous en arrivons à l'importance du gainage en tennis de Table, car, bien souvent, le pongiste débutant avance le bras sur une balle courte, mais le reste ne suit pas, amenant un déséquilibre. Le centre de gravité étant le bassin, il faut que celui-ci soit solidaire du haut et du bas du corps.

IMAGINONS le tronc près de la position horizontale sur un grand déplacement: il faudra que le bassin harmonise le mouvement pour ramener les jambes sous le tronc, de manière à retrouver l'équilibre.

Il ne vous reste plus qu'à essayer, à remarquer tout cela pour vous en faire une idée plus juste.

Vous trouverez la suite dans le prochain ....

" TOP TECHNIQUE CENTRE"