

INTERVENTION DE CHRISTIAN VIVET SUR STAGE DE FORMATION DU B.E.E.S. 1ER DEGRE SPECIFIQUE

THEME : LE JEU DE CONTRE

1°/ INTRODUCTION :

Le JEU DE CONTRE-INTIATIVE est peu courant chez les messieurs en Europe. L'anglais Desmond DOUGLAS et le Sino-autrichien DING Yi étaient des références dans ce type de jeu. L'apparition de la colle rapide a relégué ce style de jeu au second plan pendant quelques années. Cependant, l'adaptation des joueurs de haut niveau est telle qu'une nouvelle génération adopte partiellement ou complètement ce style. Le Champion du Monde en titre KONG Linghui utilise très souvent des stratégies de contre ainsi que WANG Tao ou encore la fabuleuse DENG YAPING qui a tout remporté ! mais aussi un certain WALDNER !!

2°/ LA STRATEGIE GENERALE :

Ce système de jeu se caractérise par l'aptitude à utiliser la qualité de la balle adverse (sa vitesse, sa rotation, son placement). cette organisation convient donc à des joueurs qui n'ont pas de puissance mais qui anticipent, qui ont une grande vitesse de réaction et qui contrôlent bien la balle.

3°/ LES ELEMENTS PERTINENTS :

***** LE CONTRE DU REVERS :**

LES PRINCIPES D'EXECUTION

Le contre s'effectue près de la table mais le corps doit être dégagé de la surface de jeu pour que "le bloqueur" évalue mieux les trajectoires, soit moins vulnérable sur les balles venant au corps et puisse enchaîner avec une contre-attaque.

Le joueur se place dans le prolongement de la ligne médiane de la table, le buste penché en avant, les jambes écartées et fléchies de manière à économiser les déplacements latéraux. Ses déplacements doivent être courts et toniques parce que le jeu est rapide. Il se place correctement par rapport à la trajectoire de la balle en ajustant la position du buste et en faisant passer le poids du corps d'un appui sur l'autre, la ligne des pieds étant souvent parallèle à la ligne de fond de la table.

En bloc revers, l'épaule droite avance légèrement, le bras et l'avant-bras forment un angle d'environ 90°, le coude est libre de ses mouvements, décollé du corps. La raquette est amenée en position verticale ou légèrement fermée, au niveau de la table, près de la ligne de fond.

Le coup est exécuté essentiellement avec l'avant-bras et le poignet, l'axe de rotation de l'avant-bras passant par le coude. La raquette se ferme pendant le mouvement, sa pointe se dirigeant progressivement vers l'avant.

le bras et l'épaule participent peu à l'action. la balle est frappée au début de sa trajectoire ascendante, juste après son rebond de la table. L'impulsion du poignet vient s'ajouter à celle de l'avant-bras.

Le coup se termine un peu au-dessus du niveau de la table, la raquette étant fermée. Le coude est quasiment resté dans sa position initiale. Le poids du corps est réparti sur l'avant des deux pieds.

***** LE CONTRE DU COUP DROIT :**

Le bloc du Coup Droit obéit sensiblement aux mêmes principes d'exécution que celui du bloc du revers. Toutefois, pour amener la raquette à proximité du rebond de la balle, le joueur doit se placer face à la table. le coup est exécuté grâce à une légère rotation du tronc qui fait progresser la raquette vers le filet.

4°/ LES AUTRES POSSIBILITES DE CONTRE

- ** passif**
- ** actif**
- ** amorti**
- ** coupé**
- ** latéral**
- ** contre top**

5°/ CONCLUSION

le joueur de contre doit avoir des réflexes rapides, doit être capable d'analyser très vite une situation et est attiré par le jeu rapide.

INTERVENTION DE CHRISTIAN VIVET SUR STAGE DE FORMATION DU B.E.E.S. 1ER DEGRE SPECIFIQUE

THEME : LA DEFENSE

1°/ INTRODUCTION :

le JEU DE DEFENSE revient de plus en plus compétitif depuis 4 à 5 ans. 7 défenseurs sont dans les 100 mondiaux dont Ding Song (Chine), Shibutani et Matsushita (Japon), Syed et Chen xinhua (Angleterre), Li gun Sang (Corée du Nord) pour les hommes. Chez les femmes, Timina et Palina (Russie), Lomas (Angleterre) sont aussi adeptes de ce système de jeu. Seul Ding Song joue avec un soft alors que les autres utilisent un picot long.

En France, Christian Martin et Agnès Lelannic Jouait ou joue en défense.

2°/ LA STRATEGIE GENERALE :

Le défenseur joue essentiellement sur les paramètres placement de balle et variations de rotations arrière et quelquefois sur les changements de rythme (lorsqu'il attaque ou contre- attaque ou lorsqu'il prend la balle à différents moments de la trajectoire en poussette ou en défense).

L'objectif principal est :

- de faire durer l'échange : * pour user physiquement l'attaquant
* pour l'user psychologiquement en le faisant douter ; le pousser à faire des fautes sur des balles supposées faciles mais en réalité, données avec un placement et une rotation adaptés, notamment avec les possibilités de variations des raquettes combinées.
* pour avoir le temps de donner ces variations de placements et de rotations qui provoqueront les fautes de l'attaquant.
- d'éviter les attaques violentes en coupant fort les premières balles la plupart du temps.
- de tenter l'adversaire pour qu'il attaque dans de mauvaises conditions au moment qui a été choisi par le défenseur; c'est aussi une manière d'avoir l'initiative, c'est à dire de décider à la place de l'adversaire lorsque celui-ci va prendre le risque de l'attaque.

Il est donc très important d'avoir :

- une sûreté dans le jeu et une grande qualité de "toucher de balle " pour varier les rotations arrières et prendre des balles à différents moments de leur trajectoire.
- la faculté d'empêcher l'adversaire de jouer fort donc le sens du placement et une bonne efficacité dans le jeu de table.
- des qualités de puissance de bras pour attaquer ou contre-attaquer alors que l'on évolue plus loin de la table, mais aussi des jambes pour effectuer

des déplacements parfois très importants sur le temps de jeu plus longs.

- Le sens du placement et l'anticipation pour se placer sur les bonnes trajectoires de balle.

- Un jeu qui tend évidemment vers l'équilibrage entre le revers et le coup droit compte tenu du relatif éloignement de la table.

- Un jeu d'attaque qui maintienne l'adversaire en perpétuelle situation d'incertitude, notamment dès que ce dernier ralentit le jeu.

3°/ LES ELEMENTS PERTINENTS :

*****LA DEFENSE DU REVERS**

**** Phase préparatoire**

Le bras remonte la raquette à la hauteur de l'épaule gauche voire à côté de la tête, la pointe bien dirigée vers le haut. Le bras et l'avant-bras forment un angle de 45 à 60°. Le joueur est légèrement penché en avant, l'épaule droite et le coude en avant du corps.

**** Phase de frappe**

L'avant-bras descend la raquette vers le bras et légèrement vers l'avant. Plus la balle adverse possède de rotation avant, plus le geste est vertical. Pendant l'exécution du coup, la raquette s'ouvre peu à peu pour entrer en contact avec la balle devant le corps peu après le sommet de son rebond. Le joueur suit le mouvement de la raquette vers le bas en fléchissant le buste et en amenant le poids du corps un peu plus sur la jambe avant.

**** Phase finale**

La raquette poursuit sa course vers le bas et vers l'avant jusqu'à l'extension presque complète de l'articulation du coude. Le mouvement ne s'arrête pas brusquement au niveau du genou mais se termine par une sorte de boucle vers le haut pour ramener la raquette en position de départ au niveau de la poitrine. Le retour en position haute est très important car il conditionne la qualité de l'élan pour le coup suivant.

*****LA DEFENSE DU COUP DROIT**

**** Phase préparatoire**

Comme en revers, le joueur relève sa raquette jusqu'au niveau de l'épaule ou de la tête, avec la pointe dirigée vers le haut. L'épaule gauche est en avant et le coude au niveau de la taille, bien dégagée du corps.

**** Phase de frappe**

L'avant-bras descend la raquette vers le bas et vers l'avant, dans un mouvement plus ou moins vertical suivant la rotation et la force de la balle adverse. Le tronc descend en même temps que la raquette et effectue une légère

*Pour un
gaucher*

*Pour un
droitier*

rotation vers la gauche tout en laissant l'épaule droite en avant. la balle est touchée peu après le sommet de son rebond, tangentiellement dans sa moitié inférieure.

**** Phase finale**

la raquette est ouverte, le bras presque tendu. Le mouvement se poursuit en forme de boucle vers le haut pour ramener la raquette en position de base. Le joueur se rééquilibre grâce à un petit saut pour répartir le poids du corps sur les deux jambes et amener les deux pieds sur une même ligne parallèle au filet.

4°/ LES AUTRES POSSIBILITES DE DEFENDRE :

- ** la défense latérale
- ** la défense non coupée ou molle
- ** la défense haute liftée ou non

5°/ CONCLUSION :

- ** Quelques conseils pour former un défenseur :

Pour orienter un jeune vers la défense : tester son habileté à différentes distances de la table, son sens tactique (est-il plus malin, tactique, placement de la balle), voir à quelle distance il se place naturellement, voir tous les coups du tennis de table et jouer à toutes les distances.

- ** La défense est de retour au niveau international.
- ** toujours spectaculaire
- ** ne pas cataloguer un joueur tout de suite dans un système et lui permettre de découvrir tous les systèmes.
- ** manque de bons défenseurs en France alors qu'en Chine, tous les systèmes de jeu sont présents dans les groupes d'entraînement.

LA DEFENSE N'EST PAS DEFENDUE !!!...
