

Un coup compliqué dans son approche qui nécessite, outre de la puissance, de porter une attention particulière à tout un tas de petits détails. Leçon technique avec Julien Fuchs, coordinateur ETR Alsace et Julien Maio (ASLR Robertsau), un minime 2<sup>e</sup> année prometteur, avec ses trois titres de champion de France benjamins et sa récente médaille de bronze (associé à Antoine Lodiôt) en DH aux 8 Nations minimes. TEXTE : OLIVIER REMY ; PHOTOS : CHRISTOPHE PETIT-TESSON

JULIEN FUCHS



JULIEN MAIO



## Le jeu du débutant

# LA DÉFENSE LONGUE

➤ Geste technique exigeant timing et précision, la défense longue est essentiellement utilisée en double. Beaucoup moins utilisée que la défense courte en simple, elle ne laisse pas l'opportunité à l'adversaire de maintenir la pression au filet. « C'est un coup complexe que l'on voit davantage à haut niveau car il requiert de la technique mais aussi de la puissance pour pouvoir renvoyer le volant au-dessus de l'adversaire, loin dans le court. Mais, dépassé cet enjeu de maîtrise technique, il permet de faire reculer l'adversaire et de jouer dans son contre-pied », confirme Julien Fuchs, 29 ans, ancien champion de France (cadets et juniors) aujourd'hui licencié à l'ASPTT Strasbourg, coordinateur ETR Alsace et adjoint au Pôle Espoirs de Strasbourg.

Concrètement, quelles opportunités offre ce geste ? Pouvoir se donner du temps, mais aussi la possibilité de reprendre l'initiative dans l'échange en jouant dans la profondeur. En double, pour les très bons défenseurs, c'est aussi un moyen tactique pour éprouver l'adversaire et construire le point : en alternant un volant à droite, un autre à gauche... On peut le fatiguer. Mais cela ne se fait pas sans prise de risque. Avec ce geste, il ne faut pas se louper, en simple comme en double. L'erreur classique ? « Ne pas relever le volant assez haut, ce qui entraîne un smash adverse. » Voici donc quelques conseils de terrain pour une première approche du coup et connaître les erreurs classiques liées à son apprentissage.... Pour les éviter !

► Voir le déroulement des mouvements pages suivantes.

### Le coup droit

**1 et 2 La poussée.** Sur ses appuis, jambes fléchies (A), et avec le coude libre (cercle), le joueur, réactif et raquette basse (B), effectue une poussée sur les deux jambes (C).

**3 L'orientation du pied.** Juste après la reprise d'appuis et la prise d'information, le joueur choisit d'ouvrir son pied (D) côté coup droit (ou côté revers). C'est à ce moment-là que doit se faire l'orientation du pied.

**4 La fente.** C'est ce moment que l'on peut travailler avec des éducatifs en « shadow » (sans volant) en effectuant latéralement des fentes sur le coup droit (ou le revers). L'équilibre de l'appui est primordial pour réussir le geste (ce qui demande un travail de gainage du buste). Le bras équilibreur (E) fait son travail. C'est la jambe côté raquette (F) qui freine la vitesse du déplacement.

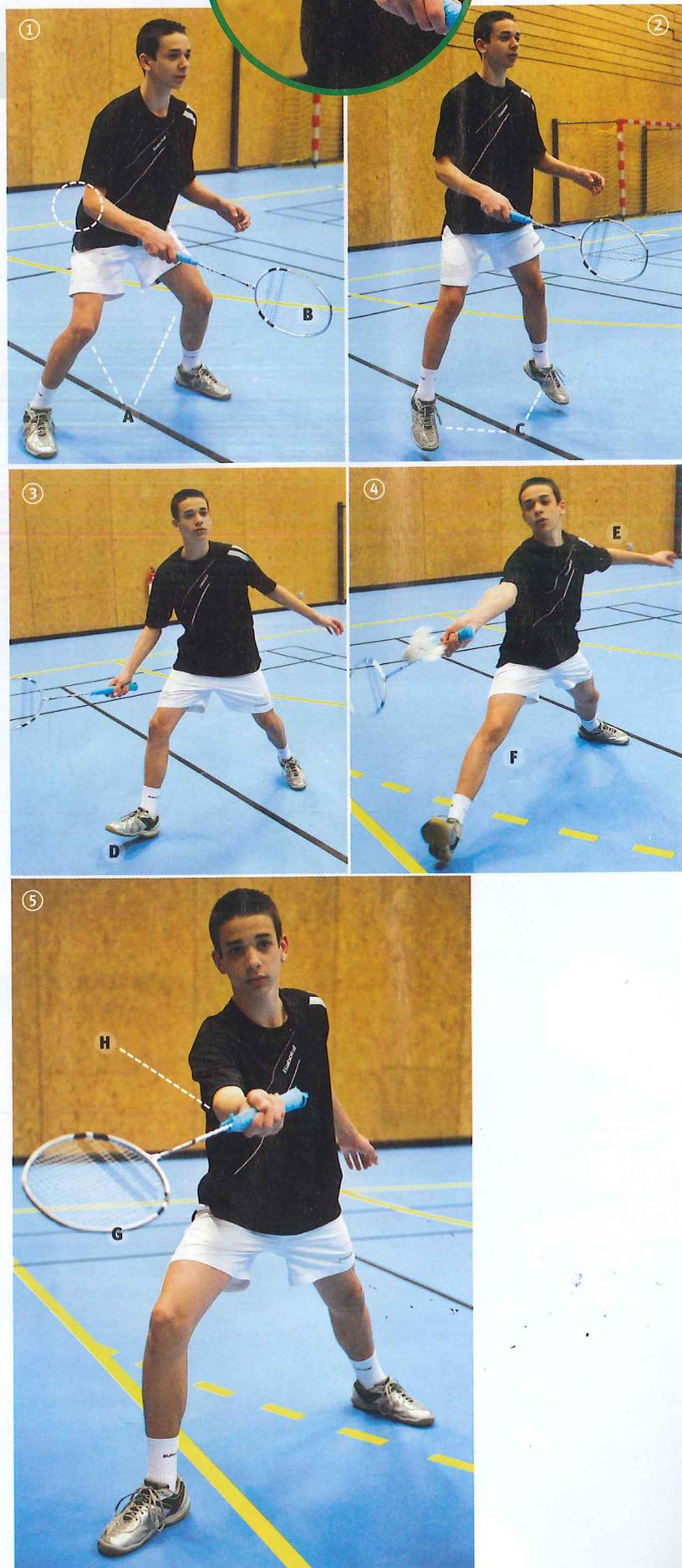
**5 La frappe.** À la fois relâchée, fluide et puissante (c'est nécessaire pour renvoyer le volant en fond de court adverse), la frappe doit être relevée et orientée en fonction de la cible souhaitée. Pour cela, il faut avoir conscience de l'inclinaison du tamis de la raquette (G). Le joueur doit finir la frappe devant lui dans un geste court avec un maintien du coude (H). Au moment de l'impact, il faut noter que ce n'est pas l'épaule qui est utilisée, mais l'avant-bras et le poignet. Le « retour » vers le centre du court se fait de manière classique en poussant sur la jambe extérieure, en pas chassés.

### Les erreurs à éviter

- Plier le haut du corps au lieu de fléchir les jambes pour aller chercher le volant. C'est souvent le signe d'un corps non équilibré.
- Avoir sa raquette en position trop haute. C'est un « classique » surtout chez les jeunes. On s'attend à recevoir un coup d'attaque, il faut donc être prêt et ne pas perdre de temps inutilement.
- Prendre le volant derrière soi : l'angle devant soi doit être suffisant pour avoir de l'amplitude et de la puissance dans le geste.
- Avoir les talons au sol. On doit rester mobile.
- Avoir le coude collé au corps. Les joueurs débutants le font un peu de manière naturelle, comme pour maîtriser leur bras... Il faut au contraire donner de la fluidité à ce bras, de la liberté, du relâchement.
- Défendre de profil en double.

### Filmez-vous !

J'invite les joueurs, quel que soit leur niveau, à faire au moins une fois un travail à la vidéo. Il faut peu de matériel et ce n'est pas réservé à l'élite. Souvent, on dit à un joueur qu'il ne fait pas ceci ou cela correctement. Parfois, il est persuadé du contraire. Un joueur ne se voit pas. Pour un travail technique précis sur la défense longue mais pour tout le reste aussi, je préconise de faire le test de vous filmer puis de décortiquer vos actions. Vous serez surpris !



## 2 Le revers

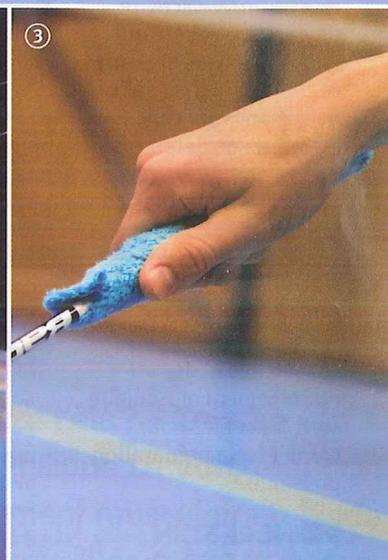
### 1 La poussée.

Si, en théorie, il faut privilégier un déplacement sans pivoter sur le pied gauche (A), il arrive souvent que le jeu exige un déplacement croisé face à une attaque précise smashée le long de la ligne, très loin de l'appui précédent. On retrouve cette situation chez les plus jeunes pour qui il est physiquement difficile de couvrir le terrain sans croiser. Dans ce cas, la frappe se fait de la même manière qu'en coup droit : la pose du pied droit (B) a lieu simultanément avec l'impact du volant sur la

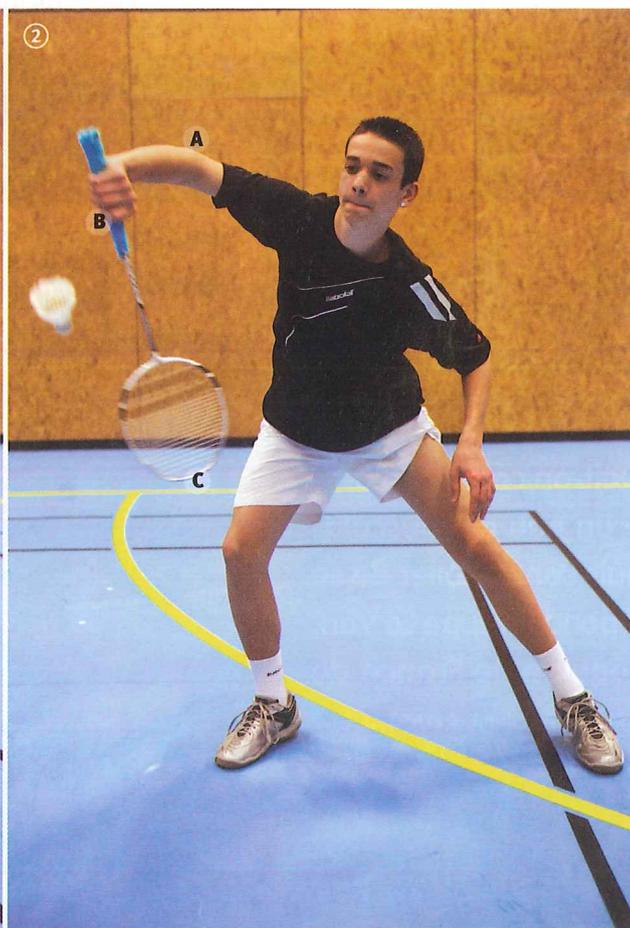
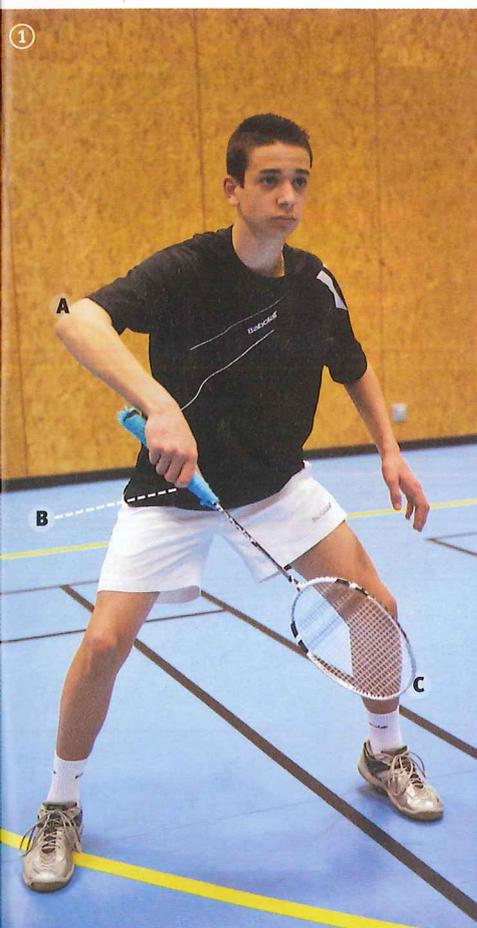
raquette.

À noter qu'à très haut niveau, on voit les Asiatiques faire de plus en plus de plonges latéraux sur leurs coups de défense en retard en coup droit ou revers.

2 et 3 La prise de raquette. Elle est très importante pour ne pas perdre de la puissance dans la frappe. Ainsi, on constate trop souvent parmi les joueurs que le pouce est « oublié ». En revers, il doit être bien en appui « derrière » le manche de la raquette en prise courte afin de se donner une meilleure maniabilité.



## 3 Le double



1 et 2 La majorité des coups en défense longue se joue en revers. Il faut d'ailleurs privilégier le revers quand le volant arrive « collé » côté coup droit (notamment quand notre épaule droite est visée par le smashéur). Notre physiologie le permet... à condition toutefois d'avoir le coude bien libre (A). En défense longue de double, il faut privilégier une prise haute (B) permettant une plus grande précision et une meilleure maniabilité. Il faut rester de face, prêt à avancer vers le volant, avoir le coude disponible et plié et avoir la raquette devant soi (C). Une défense solide en double permettra d'augmenter les choix tactiques de la paire, et évitera de s'enfermer dans un jeu physiquement éprouvant basé uniquement sur la vitesse et la puissance.