

PRISE DE RAQUETTE AU FILET EN DOUBLE

La conquête du filet est l'enjeu majeur sur un court. Pour décrypter les points clés et éviter les erreurs classiques, séance technique avec Benjamin Puyo, adjoint au Pôle France Jeunes de Talence, où évolue notamment Lucas Corvée, médaillé d'argent en double aux derniers Championnats d'Europe cadets. TEXTE : OLIVIER REMY ; PHOTOS : OLIVIER PON

➤ Nous avons vu, lors d'un précédent numéro, les principes de base permettant une bonne prise de raquette au filet : relâchement de la main, travail des doigts, action des muscles de l'avant-bras. En restant dans cette zone avant du terrain, et en se focalisant cette fois-ci sur le joueur avant en double, c'est-à-dire en position de renfort d'attaque, d'autres spécificités apparaissent comme incontournables pour réussir des coups gagnants (kill, interception) ou tout simplement poser, orienter le jeu pour créer des espaces. « Une bonne prise de raquette permettra au joueur proche

du filet en double non seulement d'être capable d'intervenir rapidement sur un volant qui arrive souvent très vite, mais également d'effectuer des frappes variées et efficaces », souligne Benjamin Puyo, 31 ans, Conseiller Technique National et responsable du Pôle espoir de Talence. Un seul objectif pour cette séance : une haute vitesse de réalisation du coup, dans un temps et un espace souvent réduits. Pour cela, le relâchement de la main, associé à une prise plus haute sur le grip vont assurer au joueur une efficacité optimale pour la réalisation de ses coups sur des gestes courts.

Les points-clés du geste

La position.

Le joueur est positionné en renfort d'attaque, épaules parallèles au filet, en position semi-fléchie et en appui sur l'avant des pieds, « pour être capable de pousser vite latéralement et vers l'avant, mais avec la raquette haute (hauteur du visage) pour prendre de la place dans cet espace avant (se grandir) et ainsi tenter de réduire les possibilités de jeu adverses. »

Le coude. Il est libre, pour avoir un bon degré de maniabilité, et la raquette placée le plus souvent en position neutre devant soi (ni trop à gauche ni trop à droite). « Des options pourront cependant être prises pour les joueurs plus expérimentés en fonction de leurs placements, des coups joués par l'adversaire et des choix tactiques du joueur. »

La prise. On partira d'une prise universelle, comme pour le jeu au filet classique. « Etant donné la proximité du joueur avec le filet (2 mètres environ, quelquefois moins) et l'intention tactique offensive, on privilégiera un placement du tamis plus haut que la main, au niveau du visage, avec un coude

libre pour être prêt à intervenir très vite. » La prise est relâchée, pour avoir à la fois une bonne capacité de contrôle (poser le volant, choisir ses trajectoires) et la possibilité d'accélérer le volant en temps voulu (utiliser les doigts pour resserrer la prise : kill, drive).

Les erreurs à éviter

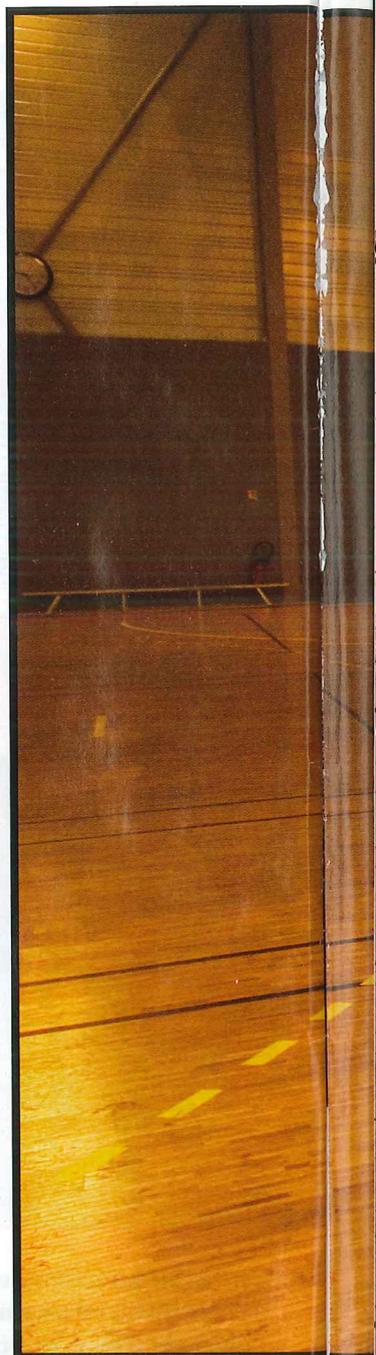
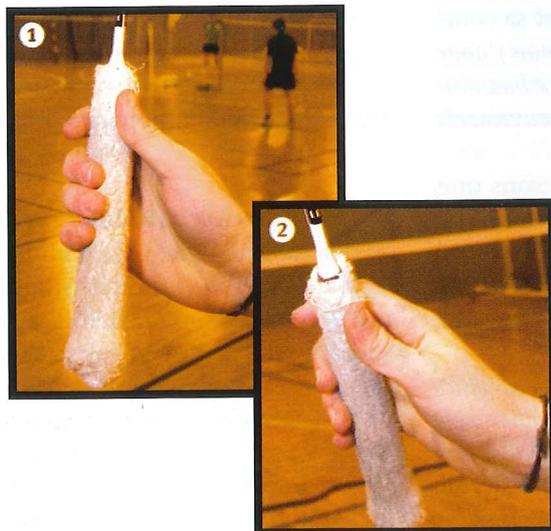
Frapper le volant en faisant des gestes amples : on risque de mettre le volant dans le filet ou en dehors des limites du terrain. En outre, un grand geste enlève de la précision et ne permet pas d'intervenir vite sur une trajectoire tendue.

Garder une même prise côté coup droit et revers. Il convient en effet d'adapter la position de ses doigts en fonction de l'emplacement du volant : ouverture de la prise côté coup droit ①, et fermeture de la prise avec le pouce sur le méplat coté revers ②.

Crisper sa main sur le grip : perte de contrôle du volant, de précision, et également perte inutile d'énergie musculaire. Le relâchement de la main permet en outre de faciliter le relâchement

global du corps, et d'être plus efficace !

Être trop près du filet, car on n'a plus le temps de voir arriver le volant ou d'intervenir. Jouer avec une raquette ayant un grip trop épais, ce qui nuit grandement à la maniabilité et aux changements de prise (mobilité des doigts). C'est une chose pourtant assez répandue chez le public débutant.





En coup droit



En revers



Raquette haute

Coude libre

Genoux semi-fléchis

Appuis vers l'avant

Les clés pour progresser

pour progresser dans ce domaine, il convient avant tout de le replacer dans le cadre de la tactique du double. En effet, une des situations privilégiées pour être de service dans un double est de servir avec un coup court. Par exemple, **servir court et enchaîner** automatiquement avec la position (corps, tête), pour être dans les meilleures dispositions

à intercepter ou jouer un troisième coup. On peut également **orienter la mise en action** en demandant de couvrir le retour droit de l'adversaire (et donc adopter une prise plutôt orientée revers (fermeture) sur les services pairs, et coup droit (ouverture) pour les services impairs, pour un droitier). Pour ajouter le facteur de la vitesse du volant, on peut

envisager de **mettre un joueur en position de renfort d'attaque** de double en face d'un ou plusieurs défenseurs, plus bas sur les appuis. L'objectif est de produire des trajectoires tendues légèrement descendantes pour l'attaquant, et tendues à plat pour le défenseur. L'attention sera particulièrement mise sur la réalisation de gestes courts et rapides. On peut

évoluer en demandant à l'attaquant et au défenseur de varier en posant le volant avec précision, ou encore de mettre deux défenseurs côte à côte, qui peuvent croiser, pour faire bouger latéralement l'attaquant.