

COUP ARRIÈRE SUR LE REcul EN COUP DROIT



Principalement exécuté en simple, ce coup de défense offre de nombreuses possibilités lorsqu'il est bien maîtrisé. Démonstration et explications avec Marie Maunoury, une junior 2 qui monte et fait désormais partie du Top 10 national. OLIVIER REMY / PHOTOS : CHRISTOPHE BERTOLIN

Les points-clés du geste

➤ Geste difficile à exécuter, notamment dans la maîtrise du déplacement qu'il requiert, ce coup arrière sur le recul en coup droit est un geste « très intéressant à effectuer quel que soit le niveau du joueur ». C'est l'avis de John Quinn, entraîneur national, actuellement en charge des doubles homme après avoir dirigé l'équipe d'Angleterre, le Britannique estime : « *C'est un travail très intéressant de coordination et de proprioception (la capacité à situer son corps dans l'espace, en l'occurrence le court, NDLR) qui doit aboutir à un appui très stable capable de donner au joueur la possibilité de jouer court ou long dans toutes les directions. Cela reste un coup de défense, mais il peut constituer une excellente contre-attaque pour se replacer au centre du court et mettre la pression sur l'adversaire.* »

La pression, c'est Marie Maunoury, Championne de France minimes en 2006, désormais l'une des seules juniors à s'entraîner à l'Insep, qui la subit « *un geste qu'il est intéressant de faire pour ressentir la nécessité d'une véritable fente* », souligne la n°8 française.



1 Le déplacement.

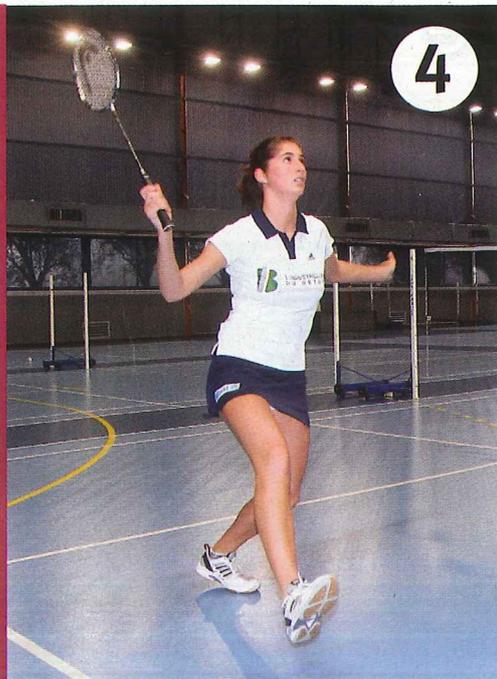
C'est là que se fait la différence entre un geste réussi ou non. C'est donc le point technique le plus difficile dans la réalisation de ce coup. Le déplacement se fait en deux pas chassés croisés avant une fente dans l'angle du court.

2 La raquette.

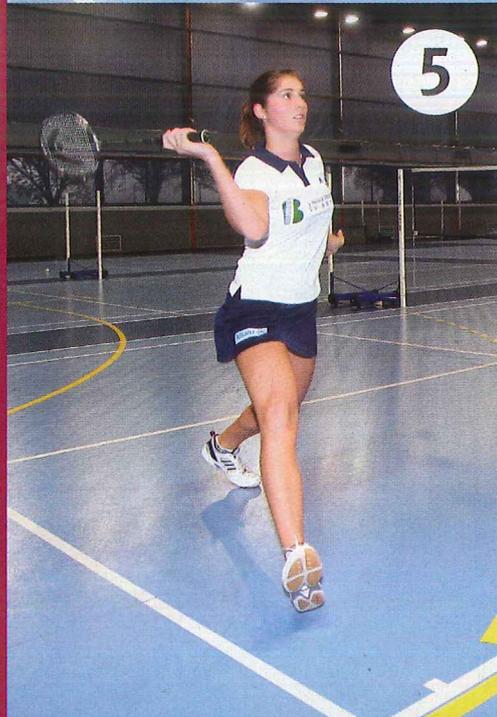
Dès la reprise d'appuis vers l'arrière, la raquette doit venir « coiffer » la tête du joueur. La préparation vient en effet très tôt dans ce geste pour pouvoir se concentrer sur l'efficacité et la précision du déplacement.



3 La fente.
Elle doit se faire avec le pied avant dans l'axe du genou, et précisément dans l'axe médian de l'angle du court. Le joueur doit être suffisamment en fente, c'est-à-dire pas trop haut sur ses appuis afin de rechercher un maximum de stabilité. Le centre de gravité doit être bas, avec une fente que l'on peut comparer à un geste d'attaque en escrime.



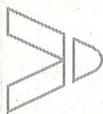
4 La prise de raquette.
Elle est on ne peut plus basique, ni trop haute, ni trop basse.



5 La frappe. Elle se fait au dernier moment. Il ne faut pas avoir peur d'être en retard sur le volant à partir du moment où l'on maîtrise le déplacement. Les joueurs ont aussi tendance à oublier que, dans cette position, qui reste un coup de défense, ils peuvent aussi bien jouer court (ce qu'ils font la majorité du temps, trop souvent d'ailleurs) ou long pour renvoyer l'adversaire en fond de court. Ceci n'est pas une question de force qui ne permettrait qu'aux seuls garçons de rejouer en fond de court, mais bien de qualité de jambes, d'appuis et de déplacement.



6 Le retour.
Lorsque ce geste est bien exécuté, il peut donner une bonne opportunité dans le jeu. La position de pied conditionne la possibilité de retour dans l'échange : il faut donc veiller à ne pas rester sur les talons lors de la fin du geste pour venir très vite se repositionner à mi-court afin de pouvoir jouer le point suivant.



ZOOM



1 La prise de raquette et la frappe

La prise de raquette est classique, mais la frappe doit aussi être classique. Les joueurs ont tendance à vouloir donner de l'effet sur ce genre de frappe (souvent du slice), mais c'est généralement peu efficace. Il vaut mieux privilégier la frappe à plat afin de pouvoir jouer court, court croisé ou long dans le dos de l'adversaire qui est généralement au filet pour exploiter son attaque. Enfin, le tamis de la raquette doit se situer en arrière du buste afin de pouvoir donner de la puissance au geste.

1



2

2 Le fente

Soyez attentif à ce point : le genou se trouve dans l'axe du pied, à 45° dans l'angle du court. On remarque aussi chez Marie le bon rôle du bras gauche qui équilibre le geste.

Les erreurs à éviter

Le tronc ne doit pas se pencher vers le pied avant.

C'est la fente qui fait le travail pour amener la frappe. Ce genre de coup réclame donc un bon travail de gainage et de bonnes jambes.

Mettre de l'effet dans la frappe, c'est compliqué !

Mieux vaut se concentrer sur la qualité de frappe pour jouer court croisé ou long croisé et optimiser ce coup.

Les clés pour progresser

John Quinn : « Il ne faut pas hésiter à rechercher cette situation à l'entraînement, quel que soit le niveau du joueur. En effet, il est exigeant techniquement et requiert une bonne coordination... qui se travaille avec les heures d'entraînement. C'est

typiquement le genre de coup où l'on est sous pression au moment de la frappe. Il faut donc prendre l'habitude de se retrouver dans cette situation afin de pouvoir la répéter dans les meilleures conditions en match. »

