Les 5 contrôles de balle

- Il y a 5 types de contrôles de balle que tu reçois et que tu dois apprendre à lire (jugement) le plus rapidement possible une fois qu'elle est frappée par ton partenaire.
- Il y a 5 types de contrôles de balle que tu peux frapper à ton partenaire et que tu dois maîtriser, pour améliorer tout efficacité.

1- La direction

- Croisé
- Parallèle
- Décroisé

Observations pour optimiser ton succès : précise ton positionnement par rapport à la balle et ton point d'impact

2- La distance (voir mes 4 zones de frappe)

- 6m, 12m, 18m, 24m / 4 zones pour développer sa capacité d'adaptation

Observations pour optimiser ton succès : contrôle de balle reliée aux trois autres contrôles suivants

3- La Hauteur

- Être conscient de la hauteur de sa projection
- Identifie trois fenêtres de projection au-dessus du filet, 1-2-3

Observations pour optimiser ton succès : angle de la raquette à l'impact, trajectoire de la raquette

4- La vitesse

- On parle de cadence, de tempo

Observations pour optimiser ton succès : amplitude de la préparation, le travail du corps et rythme de la raquette à l'impact

5- Les effets

- Frappe à plat
 - Trajectoire de la raquette, directe (linéaire)
- Frappe brossée
 - Trajectoire ascendante de la raquette (bas vers le haut)
- Frappe « slicée »
 - Trajectoire descendante de la raquette (haut vers le bas)

Observations pour optimiser ton succès : angle de la raquette à l'impact, trajectoire de la raquette

Toujours prioriser la régularité et ensuite l'efficacité.

Je veux dire... commencez par "mettre la balle en jeu" dans des zones assez grandes avec régularité (8/10), pour ensuite frapper la balle avec plus d'efficacité, dans des zones plus précises (plus petites).