
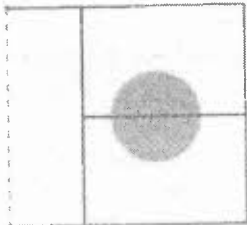

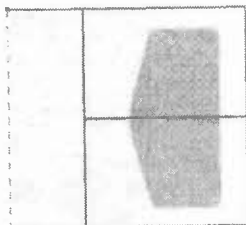



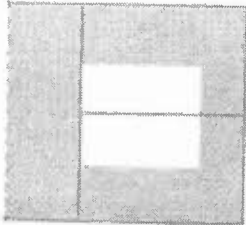

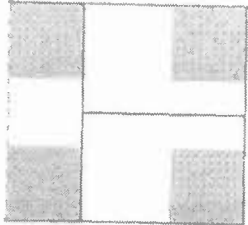

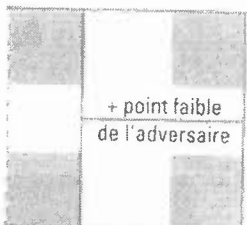
LE TABLEAU DE RÉFÉRENCE

« Situer son niveau de jeu

FONDAMENTAUX : INDICATEURS	NIVEAU 1	NIVEAU 2
DÉPLACEMENTS REPLACEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> • Tardifs. • Pas de placement sous le volant. • Pas de remplacement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Placement sous le volant. • Déplacements désordonnés. • Remplacement tardif.
FRAPPES MAIN HAUTE	<ul style="list-style-type: none"> • Épaules face vers l'avant. • L'index guide la raquette. • Bras toujours tendu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexion du bras avant la frappe, extension pendant le frappe. • Doigts enroulés sur le grip. • Toujours épaules vers l'avant.
TRAJECTOIRES et ZONES D'ATTAQUE	<p style="text-align: center;">  hautes en cloche </p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p style="text-align: center;">  en cloche et surtout smashes </p> <p style="text-align: center;">  centre élargi </p>
CONSTRUCTION DU POINT CHOIX TACTIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Se contente de renvoyer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attaque mais surtout en force ou en vitesse (smash) quelque soit le placement adverse.
CRÉATION D'INCERTITUDE (SURPRENDRE L'ADVERSAIRE)	Ces indications concernent surtout les niveaux Mais ils peuvent apparaître dans le jeu aux	
ADAPTATION AU RAPPORT DE FORCE		

LES CINQ NIVEAUX DE JEU

pour chaque fondamental »

NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5
<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements équilibrés vers l'arrière en tournant les épaules. • Remplacement juste après la frappe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements économiques, fentes vers l'avant. • Remplacement dans la frappe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements très rapides. • Interception précoce du volant. • Anticipation.
<ul style="list-style-type: none"> • Épaules tournées avant la frappe. • Rotation des épaules pendant la frappe. • Frappe du volant au point haut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rotation de l'épaule et de l'avant-bras avec une prise de raquette universelle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frappes réalisées le plus souvent en suspension en coup droit. • Revers main haute de dégagement maîtrisé.
 <p>Dégagements Amortis de fond de court Smashes</p>  <p>la périphérie</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • idem 3 + contre amortis et trajectoires hautes défensives pour se replacer.  <p>les 4 coins</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • idem 4 avec une utilisation prioritaire de trajectoires directes, non croisées pour accélérer le jeu.  <p>+ point faible de l'adversaire</p> <p>Les 4 coins + point faible adverse.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tient compte du placement de l'adversaire : <ul style="list-style-type: none"> - pour éloigner le volant de lui ; - pour jouer à l'opposé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tient compte du placement et du remplacement de l'adversaire pour jouer à l'opposé, à contre-pied. • Construit le point en déséquilibrant l'adversaire sur plusieurs frappes avant de conclure. 	<ul style="list-style-type: none"> • Idem 4 + <ul style="list-style-type: none"> - déplace l'adversaire en variant les rythmes pour conclure ; - établit une stratégie joue sur les points faibles adverses.
<p>4 et 5 (option). niveaux inférieurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Surprend l'adversaire : même préparation de frappe pour final différent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Donne de fausses informations à l'adversaire. • Frappes feintées, retardées, masquées.
	<ul style="list-style-type: none"> • Renvoi haut et loin, en position d'infériorité pour se donner le temps de se replacer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cherche à rétablir un rapport d'opposition favorable en position de dominé.