

## LE JEU DE DÉFENSE

en 2009

Christian MARTIN

## POURQUOI LE JEU DE DÉFENSE ?

- Pour pratiquer un système de jeu qui convient.
- Pour développer la qualité d'adaptation.
- Parce que ce système de jeu est compétitif.
- De plus en plus d'attaquants utilisent les coups de défense.

**L'ennui naît généralement de l'uniformité.  
Alors, appliquons nous à former des joueurs différents**

## LA DÉFENSE... HIER

- Le défenseur avait du temps pour lui :
- Le temps de se déplacer, de construire l'échange, d'user l'adversaire.
- L'attentisme était de rigueur.
- Prise de risque quasi-inexistante.
- On défendait loin de la table.
- On utilisait l'attaque presque exclusivement sur les amortis et les balles hautes.

**Défenseur = « renvoyeur ».**

## AUJOURD'HUI

- Le défenseur a moins de temps (apport de la colle rapide dans les années 80).
- La coupe de balle est moins efficace (balle de 40mm).
- Les sets de 11 points autorisent moins de temps pour s'organiser et user l'adversaire.

## ÉVOLUTION

- Apport de services et remises plus variés et efficaces.
- Une panoplie de coups d'attaque plus étoffée.
- Une adaptation et une rentabilisation des coups de défense.
- **Intégration de la prise de risque.**

**FAIRE PREUVE D'OUVERTURE D'ESPRIT**  
Ne pas s'arrêter à certaines idées reçues ou certaines applications comme :

- Le défenseur met toujours plus de temps pour être compétitif.
- Le défenseur est généralement lent.
- Mettre en défense un joueur qui ne semble pas « doué » pour l'attaque.
- Le défenseur est attentiste.
- Le défenseur évolue avec un picot long sur le revers.

## CARACTÉRISTIQUES DU DÉFENSEUR

- Le goût de l'effort physique.
- Un sens tactique aiguisé.
- La patience.
- L'opiniâtreté.
- La polyvalence.

## COMMENT IDENTIFIER UN FUTUR DÉFENSEUR ?

**L'observation de l'entraîneur doit porter son attention vers :**

- Le côté « malin »
- Le côté « combatif »
- La qualité d'observation de l'adversaire
- La ligne de sol
- L'utilisation de toute l'aire de jeu
- Le caractère : patient et volontaire.
- **L'importance de montrer des images de défenseurs**

## LES QUESTIONS À SE POSER

- À-t-il naturellement tendance à reculer de la table ?
- Garde-t-il un bon niveau de précision à mi-distance ?
- Joue-t-il plus relâché lorsqu'il est éloigné de la table ?
- Est-il battant lorsqu'il se retrouve quelque peu à la dérive ?
- Est-il malin dans ses placements de balle ?
- Est-il content lorsque le point dure longtemps ?
- Est-il capable d'analyser correctement ses prestations et le jeu de son adversaire ?

Si la réponse est oui à toutes ou à une majorité de ces questions, il semble judicieux d'orienter l'enfant vers un système de jeu défensif.

## UN PEU DE TECHNIQUE : *Les adaptations de ces dernières années*

Rappel : La technique gestuelle est individuelle. Elle est dépendante, pour partie, du jeu et de la morphologie du joueur.

## CES ADAPTATIONS TECHNIQUES ET TACTIQUES CONCERNENT :

- Les déplacements.
- Le placement du corps par rapport à la table.
- La flexion sur les jambes.
- La biomécanique de la défense CD et R.
- Le contrôle de balle.
- La variation de balle.
- Les effets latéraux.
- Les différentes prises de balle sur la trajectoire.
- Le maquillage.

## LES DÉPLACEMENTS

- En plus des déplacements habituels, le défenseur doit utiliser très souvent le pas croisé comme moyen d'action.

**L'entraîneur va donc proposer fréquemment des situations comportant des grands déplacements qui nécessitent de la part du défenseur d'utiliser le pas croisé.**

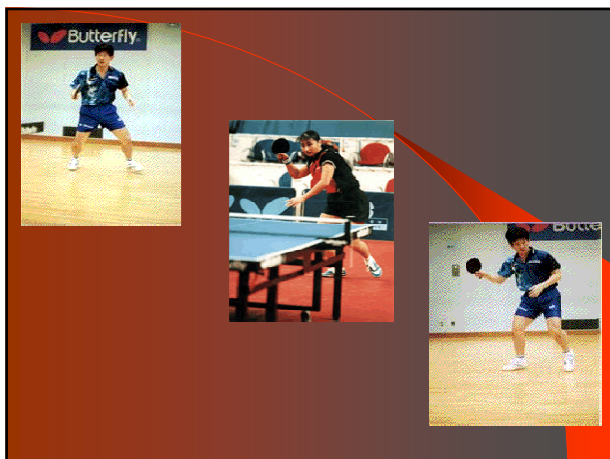


## LE PLACEMENT DU CORPS PAR RAPPORT À LA TABLE

- Savoir défendre en étant de profil par rapport à la table.
- Savoir défendre face à la table (orienter les épaules).

**En règle générale, le défenseur va rester face à la table lorsqu'il veut toucher la balle assez tôt (rentre dans la balle, agresser la balle).**

**Par contre, il est souvent un peu de profil lorsqu'il se retrouve loin de la table et qu'il veut toucher la balle assez tard sur la trajectoire (Attention à ne pas trop subir).**



## LA FLEXION SUR LES JAMBES

- Essentielle pour l'utilisation correcte des éléments du haut du corps.
- La flexion permet de se positionner correctement par rapport à la balle : calibrage vertical
- Elle permet aussi de mieux encaisser l'énergie de la balle adverse.



**Tout l'art du bon défenseur réside dans une flexion des jambes qui est coordonnée avec l'impact balle/raquette.**

**Une bonne synchronisation bras + flexion sur les jambes va permettre, d'une part, d'être à bonne hauteur par rapport à la balle et, d'autre part, d'accueillir la balle dans la raquette (amortir).**

## BIOMÉCANIQUE DE LA DÉFENSE DU COUP DROIT ET DU REVERS

- Avant-bras et main sont les 2 principaux moyens d'action (attention au relâchement de l'épaule).
- L'utilisation de l'axe poignet-main doit s'adapter à la nature de la balle adverse et à l'intention de jeu du défenseur (plus ou moins ferme).
- Le geste peut s'arrondir (enrober la balle).
- Le geste peut être vertical (choquer la balle).

## BIOMÉCANIQUE DE LA DÉFENSE DU COUP DROIT ET DU REVERS

- L'amplitude gestuelle est dépendante de la vitesse de la balle adverse et de l'intention de jeu.
- Attention, dans le tennis de table actuel, il est essentiel d'enchaîner les coups rapidement (fréquence) et donc d'être capable de raccourcir, si nécessaire, la prise d'élan.

**Un des objectifs du défenseur est de trouver une aisance corporelle et gestuelle qui permette un toucher de balle qualitatif et la possibilité d'enchaîner rapidement les coups.**

## LE CONTRÔLE DE BALLE

Le contrôle de la balle adverse est la principale difficulté rencontrée par le jeune défenseur.

Un bon contrôle de balle est le point de départ incontournable à la rentabilisation future des actions sur la balle.

**C'est donc la première priorité dans le domaine de l'apprentissage.**

- Amortir le choc balle/raquette (axe poignet/main en retirant légèrement la raquette avant l'impact, fléchir plus ou moins sur les jambes).
- Annihiler la rotation adverse (intégrer les 2 paramètres précédents plus l'inclinaison de la raquette).

## LA VARIATION DE BALLE

C'est le principal atout du défenseur.

La variation de balle permet :

- ✓ - De marquer le point directement.
- ✓ - De préparer le point pour le finir avec le coup suivant.
- ✓ **Exemple : se servir de la balle molle (sans effet) pour la faire monter et prendre l'initiative sur la suivante.**
- ✓ - De placer l'adversaire en position d'insécurité permanente (il est obligé de s'adapter continuellement).

- La balle coupée
- La balle molle

## LA BALLE COUPÉE

La balle coupée :

Nous savons que pour imprimer un maximum de rotation à la balle, il est nécessaire, avec une grande accélération, de la frotter le plus finement et le plus longtemps possible à sa périphérie.

La balle est généralement touchée au dessous ou derrière l'équateur.

- Assurer le bon calibrage.
- Amortir le choc balle/raquette.
- Accélérer.
- Frotter la balle.



## LA BALLE MOLLE

La balle molle (ou sans effet) :

C'est la capacité à encaisser la balle adverse pour la rendre vide et inconsistante mais basse.

Nous savons qu'une poussée de la raquette dans le centre de la balle (équateur) engendre une forte propulsion et une rotation minimale.

Les éléments déterminants pour réaliser une balle molle sont :

- Assurer le bon calibrage.
- Amortir le choc balle/raquette.
- Accélérer.
- Pousser (accompagner) la balle.



## LES EFFETS LATÉRAUX

C'est travailler la balle sur les côtés pour lui donner une trajectoire plus difficile à contrôler pour l'adversaire et souvent, conditionner le placement de la suivante.

On peut relever trois propositions « *fiabes* » d'effets latéraux :

1. Dans le cas d'une balle qui arrive dans le plein coup droit du défenseur :
2. Dans le cas d'une balle qui arrive dans le plein revers du défenseur :
3. Dans le cas d'une balle qui arrive au ventre ou/et coude :

## LES DIFFÉRENTES PRISES DE BALLE SUR LA TRAJECTOIRE

- Première possibilité : Toucher la balle assez près du sol (2<sup>e</sup> phase descendante).
- Deuxième possibilité : Toucher la balle lors de la première phase descendante de la balle.
- Troisième possibilité : Toucher la balle au sommet du rebond.

**À l'heure actuelle, le défenseur doit savoir appréhender toutes les actions sur la balle à différentes distances de la table.**

## LE MAQUILLAGE

Donner l'illusion (tromper l'adversaire) reste une « *marque de fabrique* » du bon défenseur.

Le côté « malin » prend ici une partie de sa signification.

C'est un moyen efficace pour rentabiliser la variation de balle.

Plusieurs possibilités dans ce domaine :

- *La prise de balle tard sur la trajectoire.*
- *Jouer sur l'accélération.*
- *Jouer sur l'ouverture de la raquette.*
- *Tourner la raquette dans la main.*

## LES PRIORITÉS DANS L'APPRENTISSAGE

Dans un premier temps, compte tenu de la richesse du jeu de défense, il semble judicieux que l'entraîneur privilégie :

- Une ligne de sol sur laquelle le joueur va se sentir à l'aise.
- Le contrôle de balle.
- La mobilité (situations nombreuses en état de mobilité permanente).
- La polyvalence.
- Une raquette adaptée

## RÉSUMÉ

- Une bonne **ligne de sol**, un **contrôle** de balle affûté, une **mobilité** permanente et la possibilité d'**attaquer** régulièrement vont permettre à l'enfant de poser les bases de son jeu, de commencer à maîtriser les subtilités de la défense (se mettre dans la peau du défenseur) et de prendre beaucoup de **plaisir** à pratiquer ce système de jeu.
- Il appartient à l'entraîneur de consolider et de compléter utilement ce socle de départ par l'ajout de tous les éléments constitutifs du jeu de défense et notamment de commencer à réaliser un **travail technique important** et d'aborder rapidement la **variation de balle**.

## DEMAIN ?

- Surprendre encore plus...

Merci de votre attention