



## LES POINTS FONDAMENTAUX DE L'AMORTI DE FOND DE COURT

Pour construire le point et sortir l'adversaire de ses bases .

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE
<p><b>. Coup d'attaque</b></p> <p>. Même préparation que les autres coups de fond de court : &gt; armer &gt; effet masquant. Se mettre dans la mesure du possible derrière le volant</p> <p>. Régularité et précision</p> <p>. La préparation de la frappe commence avec le déplacement vers le volant .Rotation des épaules à 90 degrés pour la mise de profil ainsi que rotation et extension de la hanche excepté pour le saut chinois, les sauts d'interception et le revers.</p> <p><b>. Notion de toucher au moment de la frappe</b></p> <p>. Prise de raquette basse.</p> <p>. Pas de rotation de l'avant bras.</p> <p>. Se positionner, dans la mesure du possible derrière le volant. Equilibre</p> <p>. Prendre le volant le plus tôt possible afin de réduire le plus possible la prise d'information adverse (coordination saut / frappe)</p> <p>. Au moment de l'impact le tamis est plat. La tête de la raquette s'oriente en fonction de la hauteur et de la trajectoire souhaitée.</p> <p>. Finir le geste devant soi avec un maintien très important du coude après la frappe.</p> <p>. Remplacement avec la frappe afin de se positionner le plus près possible du centre du jeu.</p> <p>. Peut se faire en coup droit ou en revers.</p> <p>. Coup utilisé dans toutes les disciplines.</p> <p>. Le slice et le reverse slice sont des amortis de fond de court mais avec une technique de frappe très différente.</p>	<p>. Marquer le point, finir l'échange.</p> <p>. Garder l'initiative</p> <p>. Déstabiliser l'adversaire, «ouvrir» le court adverse.</p> <p>. Amortir au bon moment et au bon endroit selon son placement et de celui du ou des adversaires. &gt; Construire le point. &gt; Sortir le ou les adversaires de leur base</p> <p>. Intérêt d'exécuter ce coup pendant le remplacement adverse</p> <p>. Mettre le volant devant l'adversaire.</p> <p><b>. Le joueur cherche à enlever de la vitesse de la tête de la raquette, le coup semble accompagné.</b></p> <p>. Nécessité d'adapter la profondeur en vu de contrôler l'espace filet.</p> <p>. Coup très dangereux s'il est mal exécuté car il peut donner le contrôle du filet à l'adversaire.</p> <p><b>. En double permet de garder l'attaque, de varier les puissances et de gêner les adversaires notamment au centre entre les 2 joueurs.</b></p> <p><b>TRAJECTOIRES POSSIBLES :</b></p> <p>. Droites, croisées</p> <p>. Descendantes souvent devant de l'adversaire</p> <p>. Plus ou moins près du filet (gain de temps et contrôle de l'espace filet)</p>	<p>. Ceinture abdominale mise fortement à contribution (gainage) &gt; difficulté de maîtriser le toucher, le contrôle que nécessite cette frappe pendant et après l'impact</p> <p>. Quadriceps, mollets (explosivité, saut)</p> <p>. Epaule, dos</p> <p>. Coordination frappe / saut</p> <p>. Equilibre frappe / saut</p>