

Les 5 Fondamentaux de base

- **Les prises**

- Les ajustements de prises selon le coup sont très importants pour augmenter sa régularité et son efficacité :
 - Au coup droit
 - Au revers (brossé vs slice)
 - Au service et en retour
 - À la volée et au smash

Observation : attention à ne pas faire des changements de prises trop radicales!

- **La préparation, corps et raquette** « Être en mesure d'acheter du temps »

- Jugement; lecture rapide de la balle frappée par l'adversaire (pour une préparation avant le bond de la balle)
- Anticipation (tactique, géométrique, technique)

- **Le point d'impact** « Un impact me permettant un geste fluide dans l'accompagnement, relâchement »

- Point d'impact légèrement en avant du corps et distancé
- Positionnement me permettant d'avoir un point d'impact; latéral, avant-arrière et hauteur confortable avec une bonne extension du bras (relâchement).

- **Le corridor de frappe** « pour optimiser sa direction »

- Bon positionnement
- Bon point d'impact, qui permet d'allonger la frappe

- **Le remplacement** « rapide pour être en mesure de bien se positionner sur la prochaine balle »

- Explosif et rapide en fonction du coup exécuté
- Remplacement géométrique
- Anticipation