



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

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

### TECHNIQUE

#### . Coup d'attaque

. Même préparation que les autres coups de fond de court :  
> armer > effet masquant.  
Se mettre dans la mesure du possible derrière le volant

. Régularité et précision  
. 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.

#### . Notion de toucher au moment de la frappe

. Prise de raquette basse.  
. Pas de rotation de l'avant bras.  
. Se positionner, dans la mesure du possible derrière le volant. Equilibre  
. Prendre le volant le plus tôt possible afin de réduire le plus possible la prise d'information adverse (coordination saut / frappe)  
. 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.  
. Finir le geste devant soi avec un maintien très important du coude après la frappe.  
. Remplacement avec la frappe afin de se positionner le plus près possible du centre du jeu.  
. Peut se faire en coup droit ou en revers.  
. Coup utilisé dans toutes les disciplines.  
. Le slice et le reverse slice sont des amortis de fond de court mais avec une technique de frappe très différente.

### TACTIQUE

. Marquer le point, finir l'échange.  
. Garder l'initiative  
. Déstabiliser l'adversaire, «ouvrir» le court adverse.  
. Amortir au bon moment et au bon endroit selon son placement et de celui du ou des adversaires.  
> Construire le point.  
> Sortir le ou les adversaires de leur base  
. Intérêt d'exécuter ce coup pendant le remplacement adverse  
. Mettre le volant devant l'adversaire.

**. Le joueur cherche à enlever de la vitesse de la tête de la raquette, le coup semble accompagné.**

.Nécessité d'adapter la profondeur en vu de contrôler l'espace filet.  
. Coup très dangereux s'il est mal exécuté car il peut donner le contrôle du filet à l'adversaire.

**. En double permet de garder l'attaque, de varier les puissances et de gêner les adversaires notamment au centre entre les 2 joueurs.**

#### TRAJECTOIRES POSSIBLES :

. Droites, croisées  
. Descendantes souvent devant de l'adversaire  
. Plus ou moins près du filet (gain de temps et contrôle de l'espace filet)

### PHYSIQUE

. Ceinture abdominale mise fortement à contribution (gainage) > difficulté de maîtriser le toucher, le contrôle que nécessite cette frappe pendant et après l'impact

. Quadriceps, mollets (explosivité, saut)

. Epaule, dos

. Coordination frappe / saut

. Equilibre frappe / saut