



LES POINTS FONDAMENTAUX DU LOB

Le lob est un coup d'attaque ou de défense, très dangereux si mal exécuté...

TECHNIQUE

. Coup d'attaque ou de défense.

- . Même préparation que les autres coups de jeu au filet.
- . La préparation du geste se fait coude libre et haut, tête de raquette levée et bras fléchi devant le corps.
- . Geste dirigé en fonction de la direction de la cible souhaitée et de l'intention.
- . La préparation de la frappe commence avec le déplacement vers le volant .
- . Frappe nécessitant du contrôle > nécessité de maintenir un certain équilibre (haut et bas du corps) (avant, pendant et après la frappe).
- . Prise de raquette haute permettant une plus grande précision et une meilleure maniabilité de raquette. Régularité
- . Prendre le volant le plus tôt possible afin de réduire le plus possible la prise d'information adverse. **Importance des appuis** (orientation du pied de la jambe raquette dans la direction du déplacement effectué)

. La répartition du poids du corps le plus possible sur les deux jambes (jambes écartées et baissées avant, pendant et après l'impact) et le maintien du haut du corps permettent une plus grande précision et facilitent le remplacement et les déplacements à venir

- . La jambe raquette est toujours devant et c'est elle qui doit freiner la vitesse de déplacement au moment de la fente dans la mesure du possible.
- . La raquette doit être haute dans la mesure du possible afin de dissocier la vitesse du corps arrivant en position et la maîtrise (précision) que nécessite le jeu au filet.
- . Finir le geste devant soi avec un maintien très important du coude après la frappe.
- . A l'impact , la tête de la raquette est au niveau de l'épaule droite (gauche pour les gauchers), le bras gauche (inverse pour les gauchers) est équilibrateur vers l'arrière et le bras est presque tendu.
- . Après la frappe, la raquette remonte bras fléchi à l'amorce du remplacement afin de pouvoir enchaîner selon la réponse adverse.
- . Frappe plus sèche pour les lobs d'attaque, amplitude de fin de geste plus importante pour les lobs de défense.
- . Peut se faire en coup droit ou en revers (prise de raquette différente)

. Coup utilisé dans toutes les disciplines.

TACTIQUE

- . Lober au bon moment et au bon endroit selon son placement et de celui du ou des adversaires.
- . Le volant tombera plus ou moins au fond du court adverse selon l'intention et le placement adverse. Mettre le plus souvent le volant derrière l'adversaire.
- . Nécessité d'adapter la profondeur en vu de contrôler l'initiative du jeu.
- . **Coup très dangereux s'il est mal exécuté car il peut donner l'initiative du jeu à l'adversaire.**

. Lobs d'attaque

- > Marquer le point
- > finir l'échange, garder l'initiative
- > déstabiliser l'adversaire
- > construire le point.
- > Obliger le ou les adversaires à relever le volant.
- > Accélérer le jeu
- > Sortir le ou les adversaires de leur base

. Lobs de défense ou lift

- > se donner du temps, essayer de reprendre l'initiative.

TRAJECTOIRES POSSIBLES :

- . Droites, croisées
- . montantes, plates, tendues selon le type de lob effectué.

PHYSIQUE

- . Ceinture abdominale et jambe raquette mises fortement à contribution (gainage) > difficulté de maîtriser le contrôle que nécessite cette frappe avec la vitesse de déplacement pendant et après l'impact
- . « muscles freinateurs » de la jambe raquette)
- . Quadriceps, mollets
- . Epaule, dos