

## SERVICE (PRISES)

### ½ TERRAIN

Prise eastern ou semi-eastern afin de favoriser un bon contrôle de la direction de la balle. La prise continentale pourra être utilisée seulement si le joueur a les habilités requises.

### ¾ TERRAIN

Idem au ½ terrain.

### FOND DE TERRAIN

Prises eastern, semi-eastern ou continentale.

Les prises eastern et semi-eastern permettront aux joueurs d'exécuter les services sans effet (plats), dans un contexte technique simple. Plusieurs avantages militent pour la recommandation de ces prises. Pour certains joueurs plus avancés, la prise continentale sera de mise afin de leur permettre d'atteindre d'autres objectifs dont un service avec effet coupé ou un service sans effet (plat) avec plus de puissance.

### SERVICE COUPÉ

L'angle (horizontal) du tamis doit, au moment de l'impact, frapper le côté de la balle afin de générer de la rotation dans la balle. La prise continentale se veut la prise la plus apte à exécuter ce type de coup sans qu'il n'y ait de travail de compensation au niveau de la main. À noter que, dans plusieurs cas, l'introduction de la prise continentale se fait dans un premier temps au moment de l'apprentissage du service coupé et non du service à plat. Selon les commentaires recueillis, les premières expériences avec la prise continentale se font beaucoup plus facilement lors de l'exécution du service coupé plutôt qu'à l'exécution du service plat.

## SERVICE PLAT (SANS EFFET) AVEC PLUS DE PUISSANCE

Différents éléments techniques peuvent influencer la vitesse de la balle, mais nous nous attarderons sur 2 éléments :

- la vitesse de rotation des hanches et épaules;
- la pronation de l'avant-bras.

Avec les prises eastern et semi-eastern, on peut augmenter la vitesse de la balle avec une augmentation de la vitesse de rotation du corps (rotation hanches et épaules). Cet élément (rotation corps) est suffisant pour amener un niveau de vitesse (accélération) fort respectable pour le joueur récréatif de tous les niveaux.

Si le joueur désire augmenter d'avantage la vitesse de son service, il pourra alors y aller d'une meilleure utilisation de ses jambes afin de combiner la poussée de ses jambes suivie de la rotation des hanches et épaules afin de maximiser la participation du corps lors de la frappe. En tout dernier lieu, l'utilisation d'une prise continentale favorisera une pronation de l'avant-bras donc, cet élément peut aider à augmenter à nouveau la vitesse de la tête de raquette donc la vitesse de la balle (environ 10 %).

**Cependant, la prise continentale exigera certains prérequis** dont un lancer de balle adéquat (point d'impact), un mouvement bien coordonné des hanches et épaules (travail du corps) et un point d'impact en extension. Ce sont des éléments techniques qui ne sont pas nécessairement maîtrisés par tous les joueurs de tennis récréatifs. Un point d'impact sans extension complète du bras amènera automatiquement (avec la prise continentale) un angle de tamis incliné vers la gauche (pour joueur droitier) donc, un problème au niveau de la direction pour les services sans effet (plats).

Une frappe avec pronation de l'avant-bras, mais sans participation des épaules, sera moins efficace (vitesse) qu'une frappe avec travail du corps (rotation hanches et épaules) sans pronation. C'est donc dire que lors de l'introduction d'une prise continentale pour le service à plat, l'enseignant devra vérifier si ses élèves possèdent les prérequis nécessaires afin de maximiser les chances de succès.

**En résumé, les prises eastern et semi-eastern, sans être parfaites, permettent aux joueurs d'exécuter des services sans effet (plats) avec des objectifs techniques simples afin d'avoir du succès rapidement. La prise continentale, quant à elle, permet aux joueurs plus avancés d'exécuter des services avec effet coupé et des services sans effet (plats) avec un peu plus de puissance à condition qu'ils maîtrisent les éléments techniques s'y rattachant dont le travail du corps (rotation des hanches et épaules) et un point d'impact en extension.**