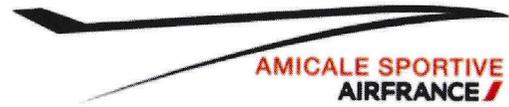


« ...Afin de pratiquer en toute sécurité, il est indispensable de respecter les consignes ci dessous... »



## HEAD Prestige H 380

Consignes de sécurité  
Safety Instructions

*Il est strictement interdit de fumer, téléphoner et de rigoler pendant les entrainements*



*En cas de fatigue durant les entrainements et matchs suivez les consignes ci dessous*

OXYGENE



*Si vous jouez mal, et que vous « coulez » en match, suivez les consignes ci dessous*



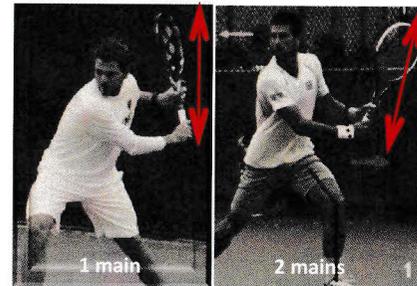
Raquette Haute en préparation



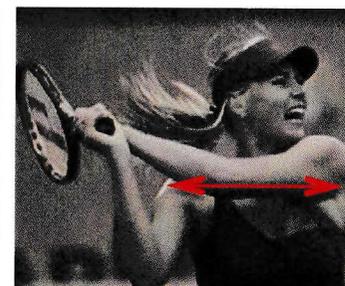
Mise à distance rotation épaules



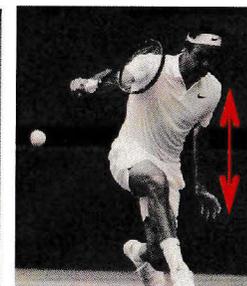
Regard fixe sur la balle à l'impact



Préparation raquette Haute



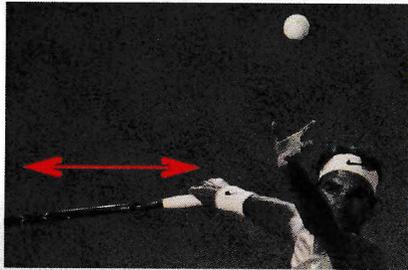
2 mains - rotation épaules



1 main - bras fixe



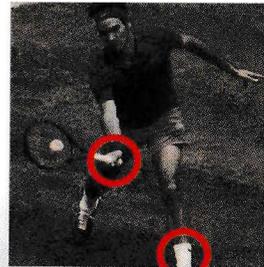
- **Frapper la balle entre la hanche et l'épaule**
- **S'ajuster 3 mètres derrière le rebond**
- **Avoir fini la phase de préparation au rebond**
- **Appuyer sur le pied devant à la frappe**
- **Finir le geste au dessus du niveau du filet**



Raquette à plat



Bras G vertical  
coude D haut



Pied gauche devant  
main ferme



Concentration régulière



- Plus je suis loin du filet, plus je joue haut
- Plus j'avance vers le filet, moins je joue vite
- Sécurité par l'effet, précision avant vitesse
- Construction dans diagonales, finition long de ligne
- Je suis la même direction que la balle quand je monte



Je cache mes  
Émotions !



Je me bats sur tout et  
surtout quand ça va mal !



Echauffez vous  
Cœur jambes bras



Jouez  
car le jeu est plus  
Important que l'enjeu



La REPRIS  
D'APUIS est  
Obligatoire



Vérifiez  
régulièrement  
votre matériel



Position  
je ne colle pas le  
filet à la volée



Même en loisir  
faites des matches



Pratiquez  
régulièrement



Célébrez  
vos exploits

« Au nom de l' A.T.P , nous vous souhaitons une bonne partie...  
Coach Pascal ...»