

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



HEAD Prestige H 380

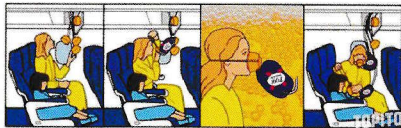
Consignes de sécurité
Safety Instructions

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

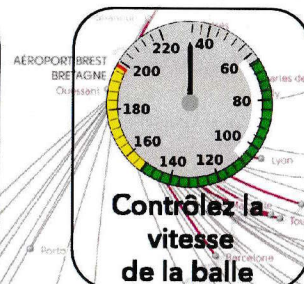
OXYGENE



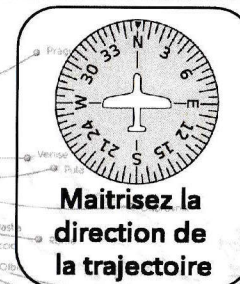
Si vous jouez mal, et que vous « coulez » en match, suivez les consignes ci dessous



Assurez l'équilibre à la frappe



Contrôlez la vitesse de la balle



Maîtrisez la direction de la trajectoire



Ajustez La hauteur par rapport au filet

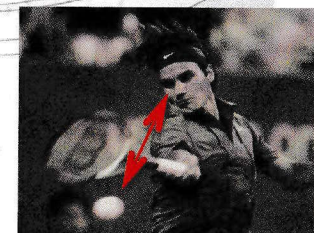
COUP DROIT



Raquette Haute en préparation

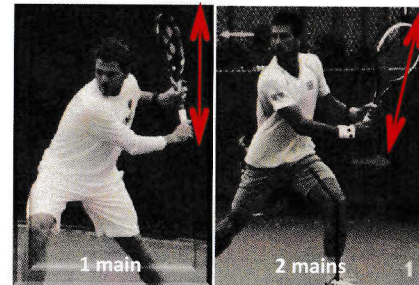


Mise à distance rotation épaules

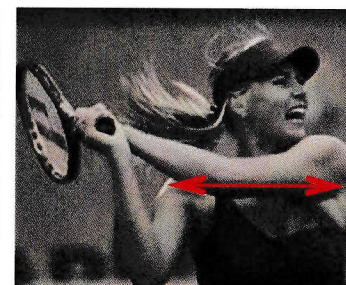


Regard fixe sur la balle à l'impact

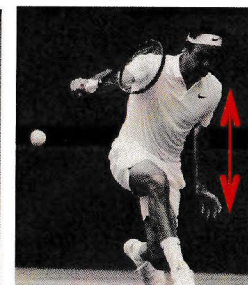
REVERS



Préparation raquette Haute



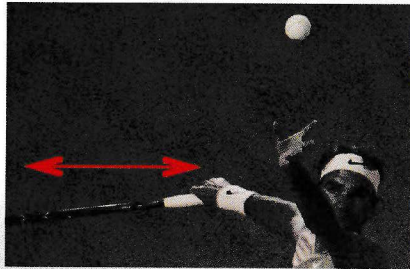
2 mains - rotation épaules



1 main - bras fixe

BASES Techniques

- **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 REPRISE
D'APPUI 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 ...»