SPIN-GRIP ©

(Sélecteur de prises)

Nouveau

Nouveau

Partenaire des prises réussies

NIVEAU 1

* ***Revers à deux mains***
* ***Coup droit***

Jouez avec les prises des meilleurs joueurs
du circuit international

Le bon angle de prise,
accélère la rotation de la balle et
imprime des trajectoires rentrantes.

SPIN-GRIP ©

- Testé à Roland Garros

Mis au point avec des :

- Entraîneurs
- Cadres techniques
- Enseignants brevet d'état

SPIN-GRIP ©

Permet des effets :

- Liftés
- Coupés
- Slicés

SPIN-GRIP ©

Sélectionne les prises :

- Fermées de coup droit et de revers
- Semi-fermées de coup droit et de revers
- "Marteau"

SPIN-GRIP ©

Permet de travailler :

- Coups droits
- Revers à une main
- Revers à deux mains
- Services
- Smashs
- Volées

Notes :

Notes :

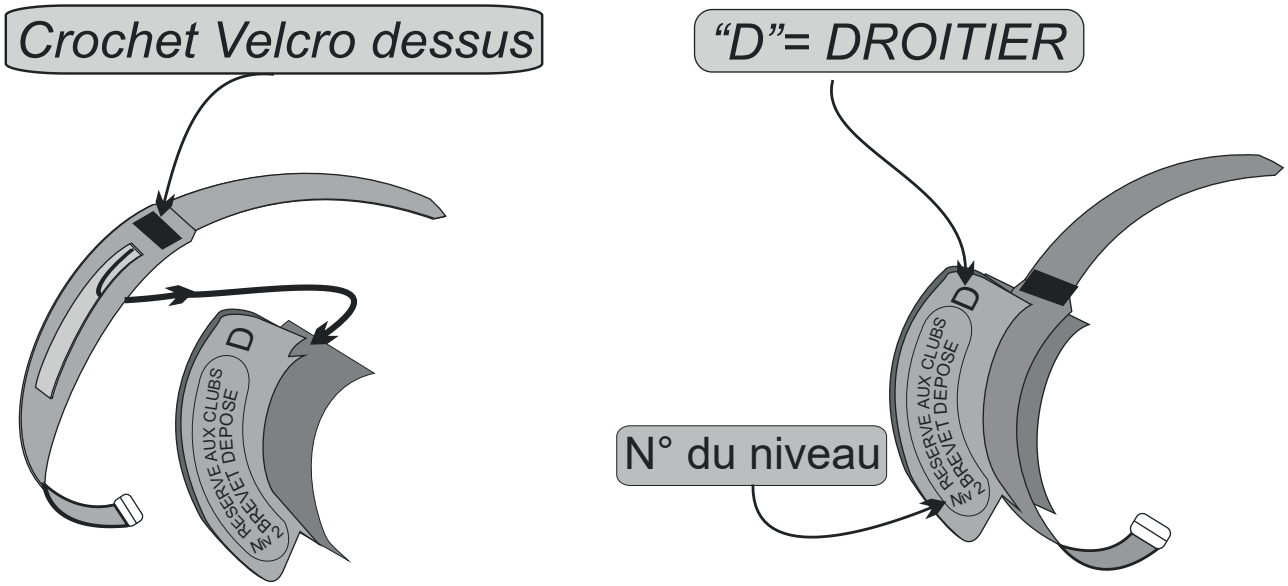
SOMMAIRE

PRINCIPE D'ASSEMBLAGE	pour DROITIER..... P.6 pour GAUCHER.....P.7

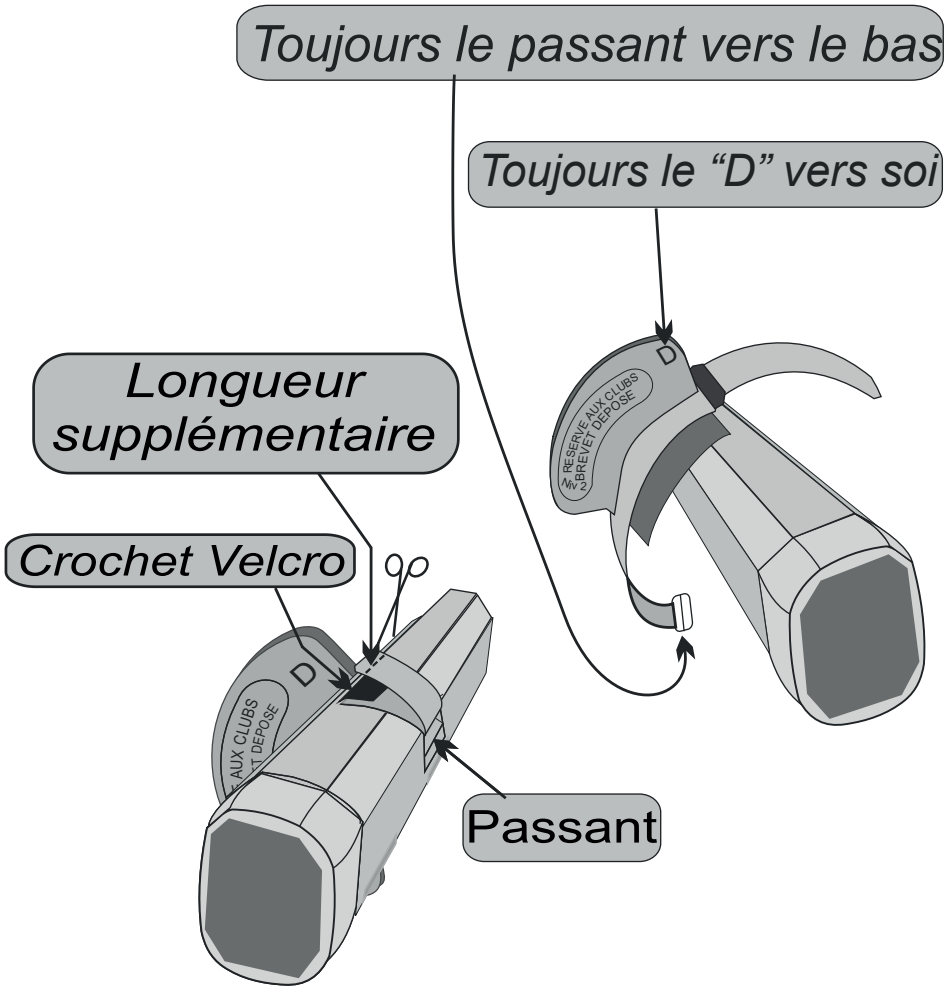
Coup droit et revers à une main ou à deux mains	L'EMINENCE HYPOTHÉNAR .....P.8 PRINCIPE D'UTILISATION P.9
	Quelle différence entre Niveau 1 et Niveau 2...P.10 Plan des possibilités du Spin-Grip©.....11 En situation de jeu.....P.12 à15 - Coup droit et revers alternés - Le service - Le jeu au filet - Comment changer de prise En coups isolés.....P.18 à 25 - Revers à deux mains - Les services avec blocage de l'éminence hypothénar Autres possibilités.....P.26 à 29 Revers à une main : - Pourquoi ce revers ? - A qui s'adresse-t-il également ?

PRINCIPE D'ASSEMBLAGE POUR DROITIER

a) Monter le bracelet sur le dispositif :

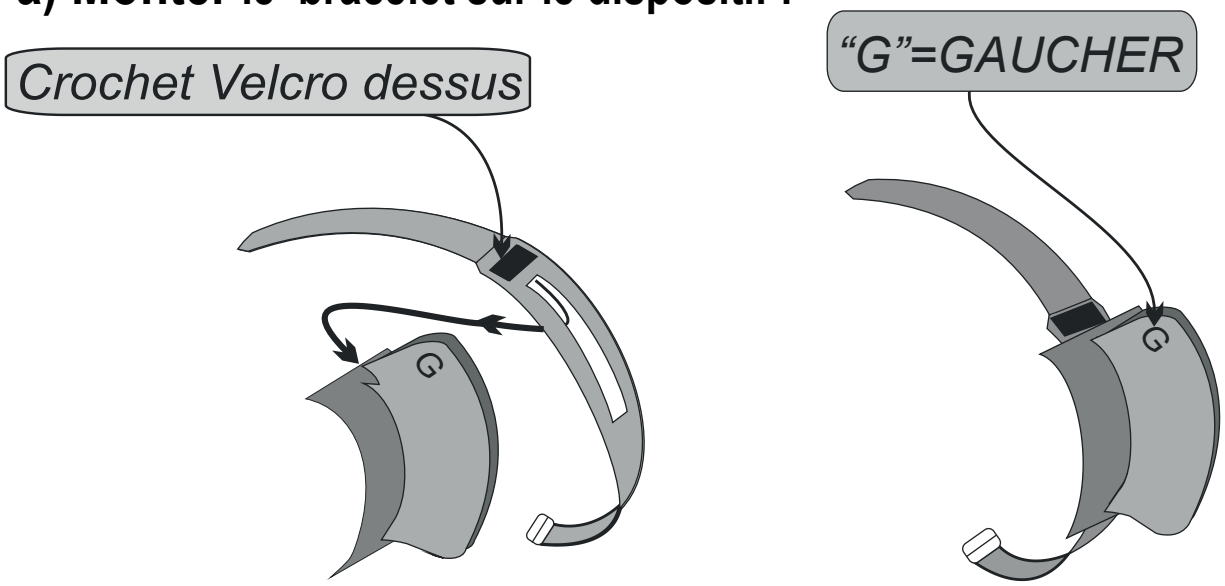


b) Placer l'ensemble sur le manche :

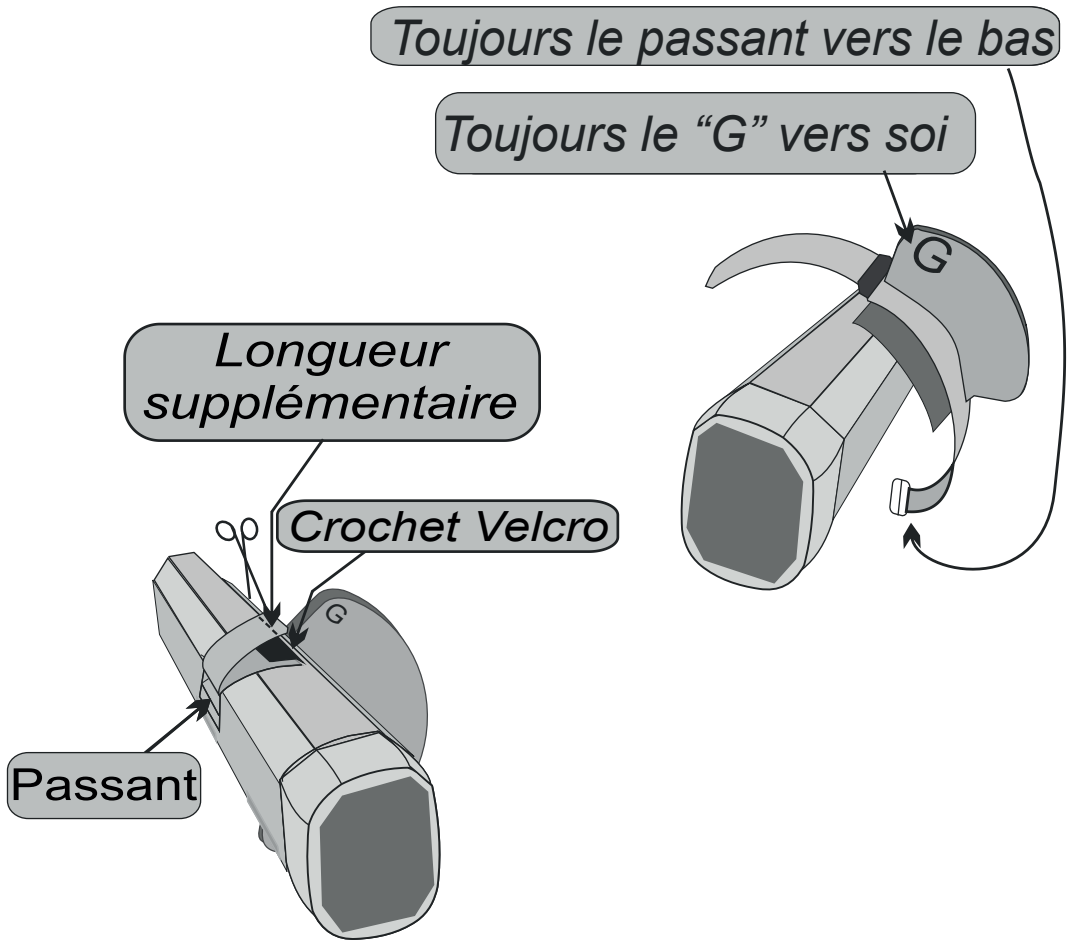


PRINCIPE D'ASSEMBLAGE POUR GAUCHER

a) Monter le bracelet sur le dispositif :



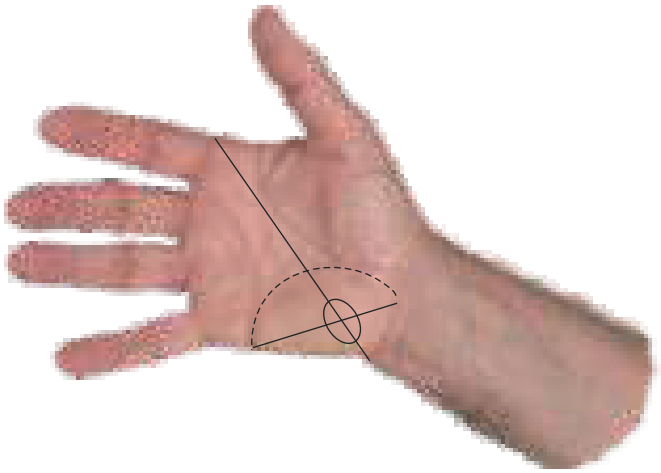
b) Placer l'ensemble sur le manche :



Nota : Si le grip du manche est glissant, tirez très fort en serrant le bracelet.

Vos idées, vos suggestions, vos questions sont les bienvenues.

(Tél. 05 63 54 15 22 E-mail a.rodriguez3@wanadoo.fr)



⊗ = Partie de la main venant se positionner sur la bonne facette du manche, lorsque le joueur est en position d'attention.

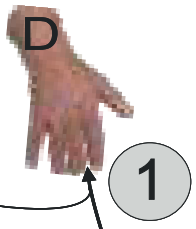
(en pointillé : l'éminence hypothénar)

Tranquillisez-vous Spin-Grip ©
cale pour vous
l'éminence hypothénar sur la bonne facette.

Bien ressentir son éminence hypothénar permet de s'habituer rapidement à la prise correcte.

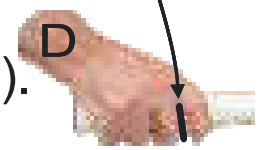
PRINCIPE D'UTILISATION de SPIN-GRIP®
(pour droitier)
entre l'index et le majeur

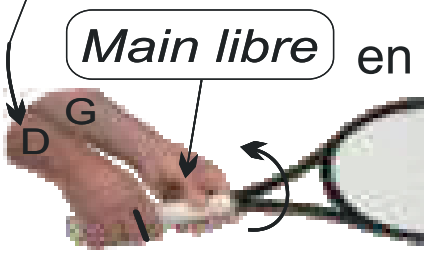
Positionner le " V " interdigital formé par l'index et le majeur (fig.1) de la main du bas (la droite pour un droitier) sur le sélecteur de prises .



Coup droit

Sélectionnez la bonne prise en orientant le tamis vers le sol (fig. 2).

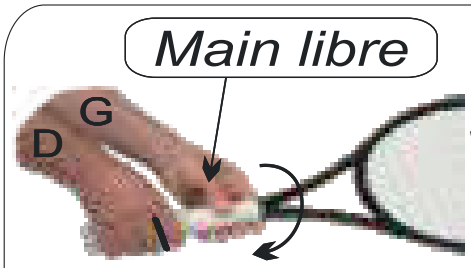




2

Avec la main libre, faites tourner le manche de la raquette dans le <u>sens inverse</u> des aiguilles d'une montre (fig. 2) (dans le sens des aiguilles pour un un gaucher) jusqu'au calage par la mise en butée dans le "V" formé par l'index et le majeur (fig. 3).

Revers à une main



4

Sélectionnez la bonne prise en orientant le tamis vers le ciel (fig. 4).

5

Avec la main libre, faites tourner le manche de la raquette dans le sens des aiguilles d'une montre (fig. 4) (dans le sens inverse pour un gaucher) jusqu'au calage complet par la mise en butée à la base du pouce (fig. 5). Côté revers, le tamis sera donc orienté vers le sol.

NIVEAU 1
et
NIVEAU 2

Quelle différence ?
Pour quels coups ?

Le NIVEAU 1

- **Pour le revers à deux mains** et le coup droit alternés (lift pur) ;
- pour les différents services ;
- pour le jeu au filet ;
- dans la partie **"autres possibilités"**, permet également du revers à une main en initiation (lift moyen) et autres avantages que nous allons voir.

Le NIVEAU 2

- **pour le revers à une main** et le coup droit alternés, prises plus fermées (Lift pur) ;
- pour les différents services
- pour le jeu au filet ;
- permet également le revers à deux mains en initiation (lift moyen) et **"autres possibilités"** que nous verrons également.

Plan des possibilités du Spin-Grip©
NIVEAU 1

REVERS à DEUX MAINS et SON COUP DROIT EN SITUATION DE JEU (page 12 à 15)

C'est-à-dire qu'il permet de changer de prise durant l'échange et donc d'effectuer :

- Coup droit et revers alternés ;
- Le service ;
- le jeu au filet.

Comment changer de prise ?

EN COUPS ISOLES (page 18 à 25)

Il s'agit de coups permettant d'effectuer des séries de revers uniquement, ceci afin de ne travailleur qu'un seul angle de prise.
Cette situation permet de bien ressentir l'éminence hypothénar fixée sur la bonne facette du manche :

- Revers à deux mains ;
- Les services avec blocage de l'éminence hypothénar.

AUTRES POSSIBILITÉS (26 à 29)

- Revers à une main
- Pourquoi ce revers ?
- A qui s'adresse-t-il également ?

EN SITUATION DE JEU

Vous pouvez changer de prise durant l'échange.
contrairement à :

« EN COUPS ISOLES »

EN SITUATION DE JEU

NIVEAU 1

Les possibilités du Spin-Grip©

Revers à deux mains et son coup droit

C'est un coup droit et revers alternés,
Il permet de changer de prise durant un échange :
- en fond de court ;
- à mi-court ;
- au filet.

D'effectuer les différents services en prise marteau :
- plat (quasiment) ;
- slicé ;
- lifté (twisté) c'est-à-dire mélange de lift et de slice.

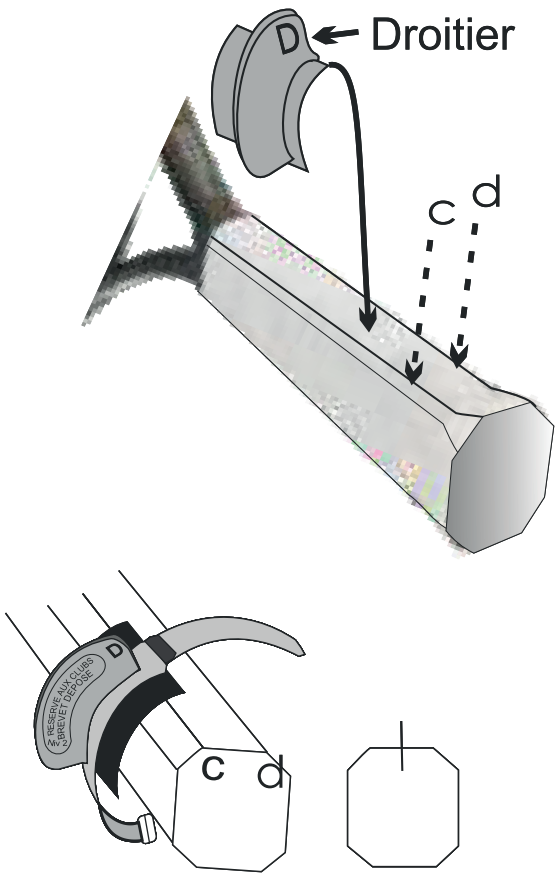
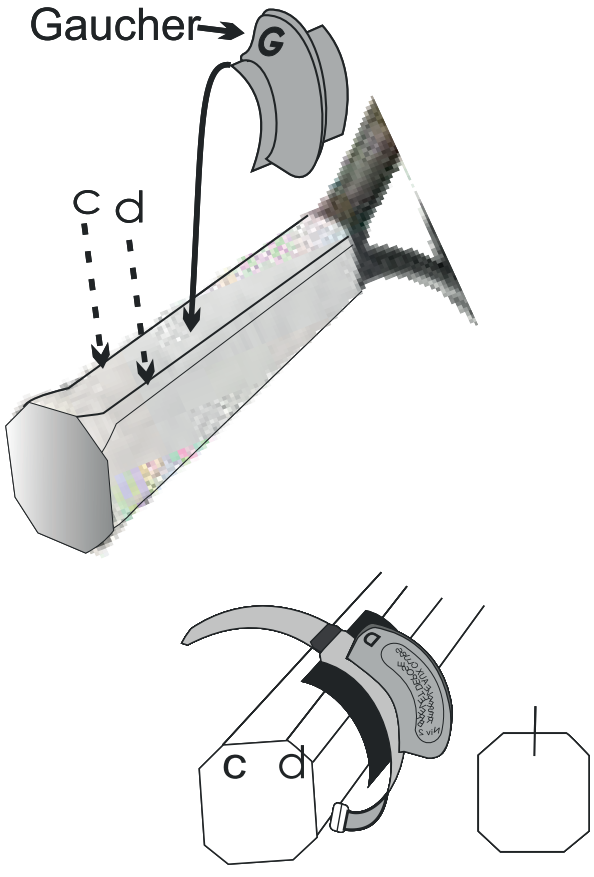
Au filet spin-Grip© permet de sélectionner les prises intermédiaires :
- "marteau" ;
- continentale (neutre) ;
- semi-fermée ;
- fermée pour les volées liftées.

Vous pouvez donc, si vous le souhaitez, pratiquer le service / volée.

Revers à deux mains et coup droit

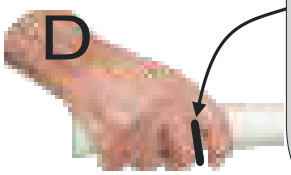
Montage sur le manche

NIVEAU 1

Droitier	Gaucher
(pour la main du bas)	(pour la main du bas)
Entre l'angle C et D 	*Entre l'angle C et D* 

Revers à deux mains et son coup droit (suite)
Comment changer de prise avec Spin-Grip© ?

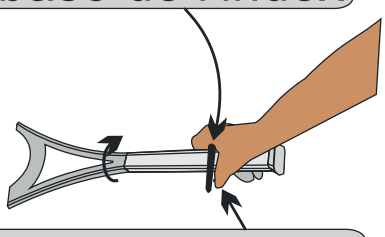
Entre l'index et le majeur



En coup droit le segment du disque vient se caler entre l'index et le majeur

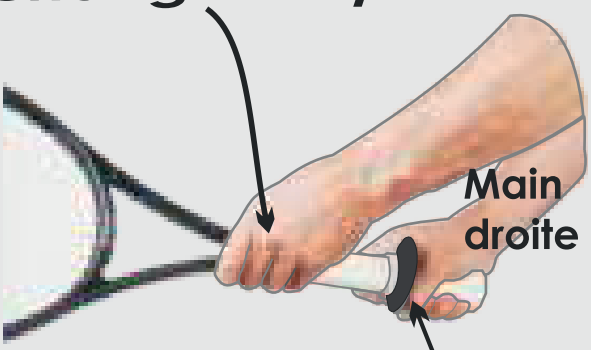
Droitier

Butée à la base de l'index



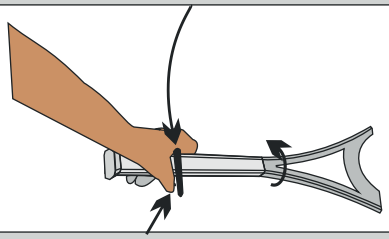
Le pouce derrière le disque

La main du haut change de prise



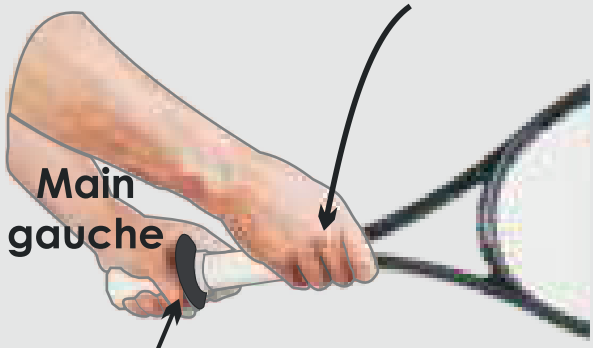
Gaucher

Butée à la base de l'index

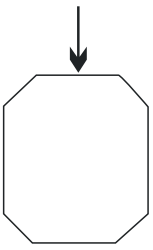


Le pouce derrière le disque

La main du haut change de prise



Le pouce derrière le segment du disque

Quels coups	Niveau de lift	Repère	prises
Revers à deux mains	*Bon lift*		*<u>Main du haut :</u> Fermée de coup droit de gaucher* *<u>Main du bas :</u> " marteau"*
et			
Coup droit	*Bon lift*		*<u>Main du bas :</u> en fermée de coup droit*

Notes :

Notes :

EN COUPS ISOLES

Vous ne pouvez pas changer de prise contrairement à :

« EN SITUATION DE JEU »

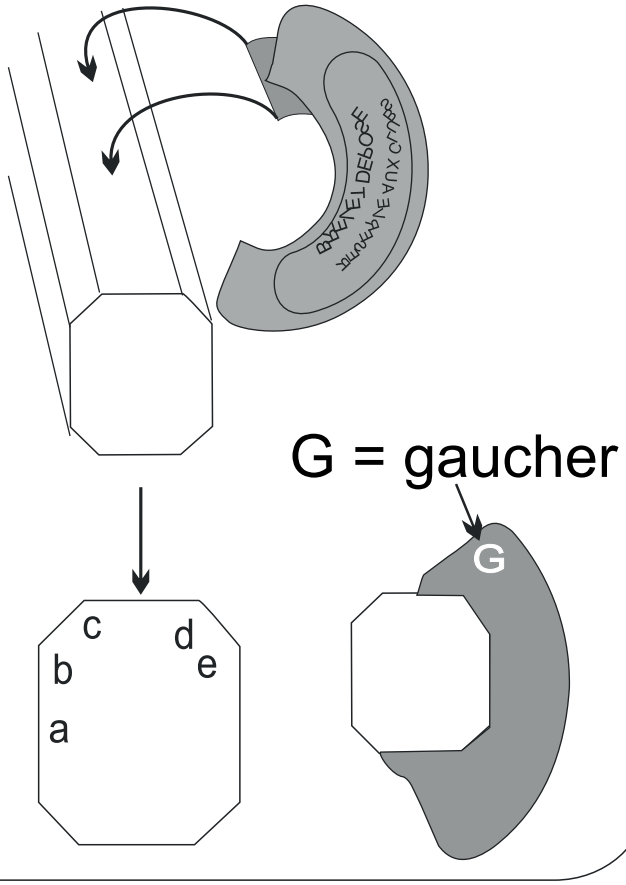
On ne travaille qu'un seul coup pour chaque frappe.

EN COUPS ISOLES

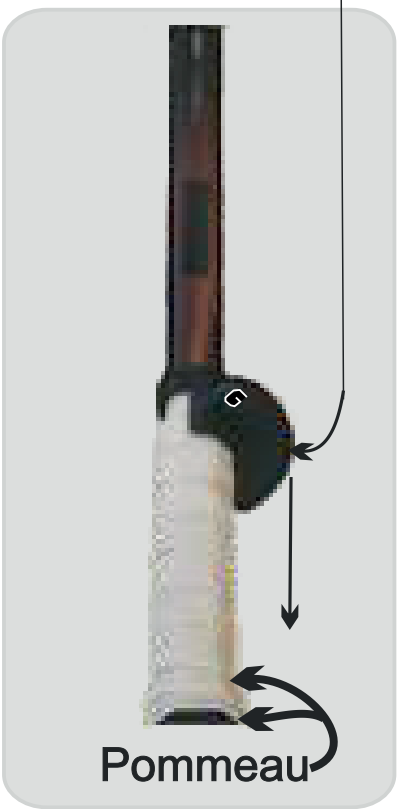
Revers à deux mains pour un droitier (suite)

Position du spin-Grip©

Cette position place la main du haut en prise fermée



Vous pouvez monter
ou
descendre
le Spin-Grip
à la demande



Comment ça marche ?
C'est la main gauche qui frappe, tout comme le fait le gaucher lorsqu'il exécute son coup droit.

Position des deux mains :

- la main du haut coiffe le spin-Grip© entre l'index et le majeur ;
- la main du bas glisse contre la main du haut.

NIVEAU 1
Revers à deux mains pour un droitier

Progression rapide du revers à deux mains

Facilite le travail et la motricité de la main gauche directrice pour ce revers à deux mains.
(Coup droit de gaucher) accélère l'ambidextrie (1) pour l'exécution des coups du tennis, c'est un coup droit de gaucher ;
La main du haut est en prise fermée de coup droit de gaucher
C'est le revers avec les prises de N. Djokovic, R. Nadal, M.Sharapova.

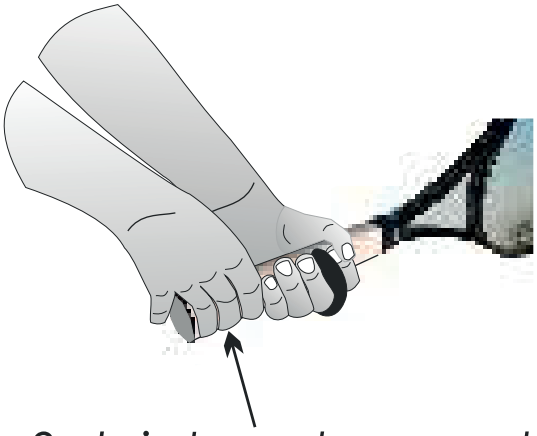
(1) Larousse *: "Qui se sert avec autant d'habileté de chacune de ses deux mains"*

EN COUPS ISOLES

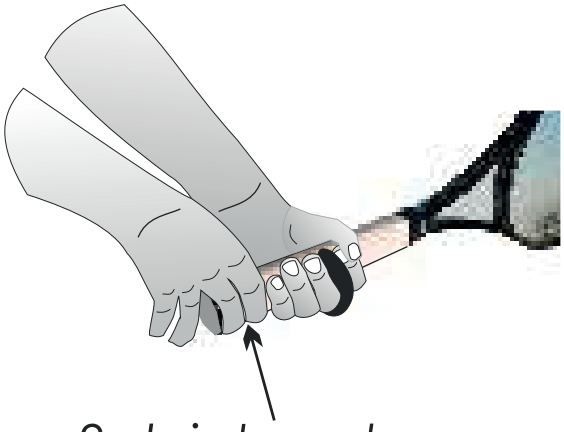
Autres possibilités à l'entraînement

Main du haut (main de frappe)
en prise fermée de coup droit de gaucher

Main du bas
avec 3 ou 2 ou 1 doigt (s) sur le manche pour un meilleur travail de la main gauche (main de frappe)



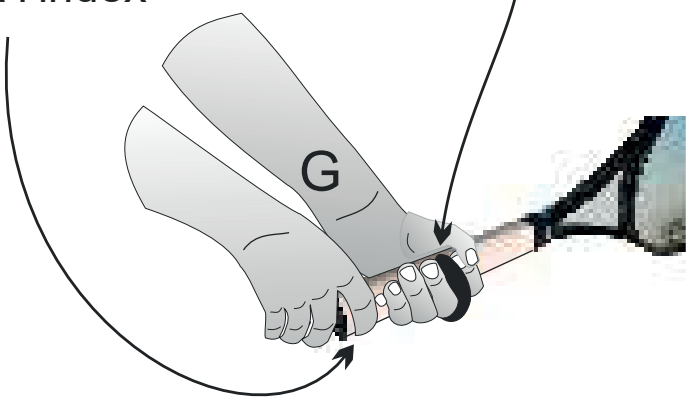
3 doigts sur le manche



2 doigts sur le manche

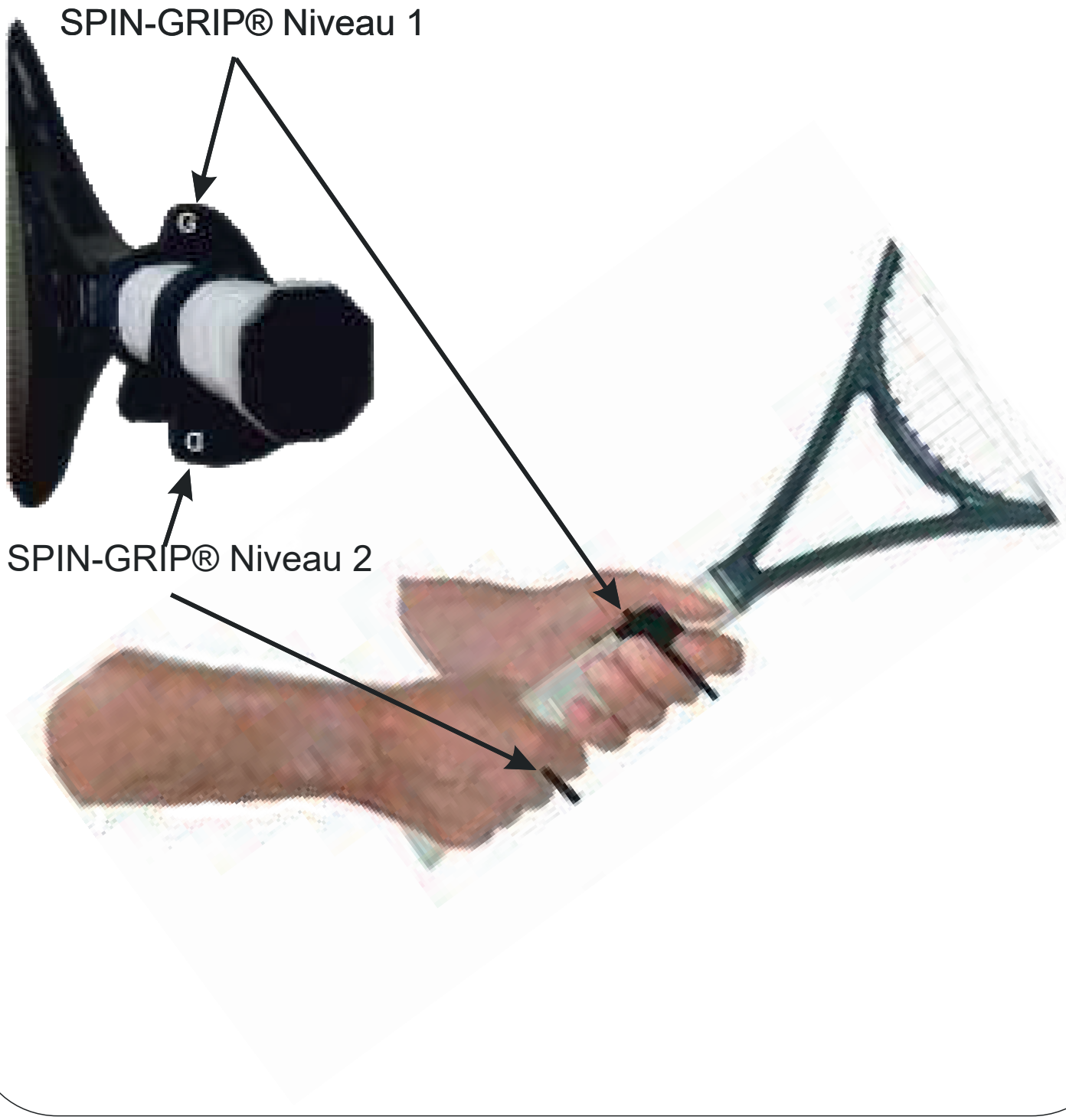
1 seul doigt sur le manche,
le pommeau entre
le pouce et l'index

Main du haut sur le sélecteur
en prise fermée de coup droit
de gaucher



EN COUPS ISOLES

REVERS à DEUX MAINS



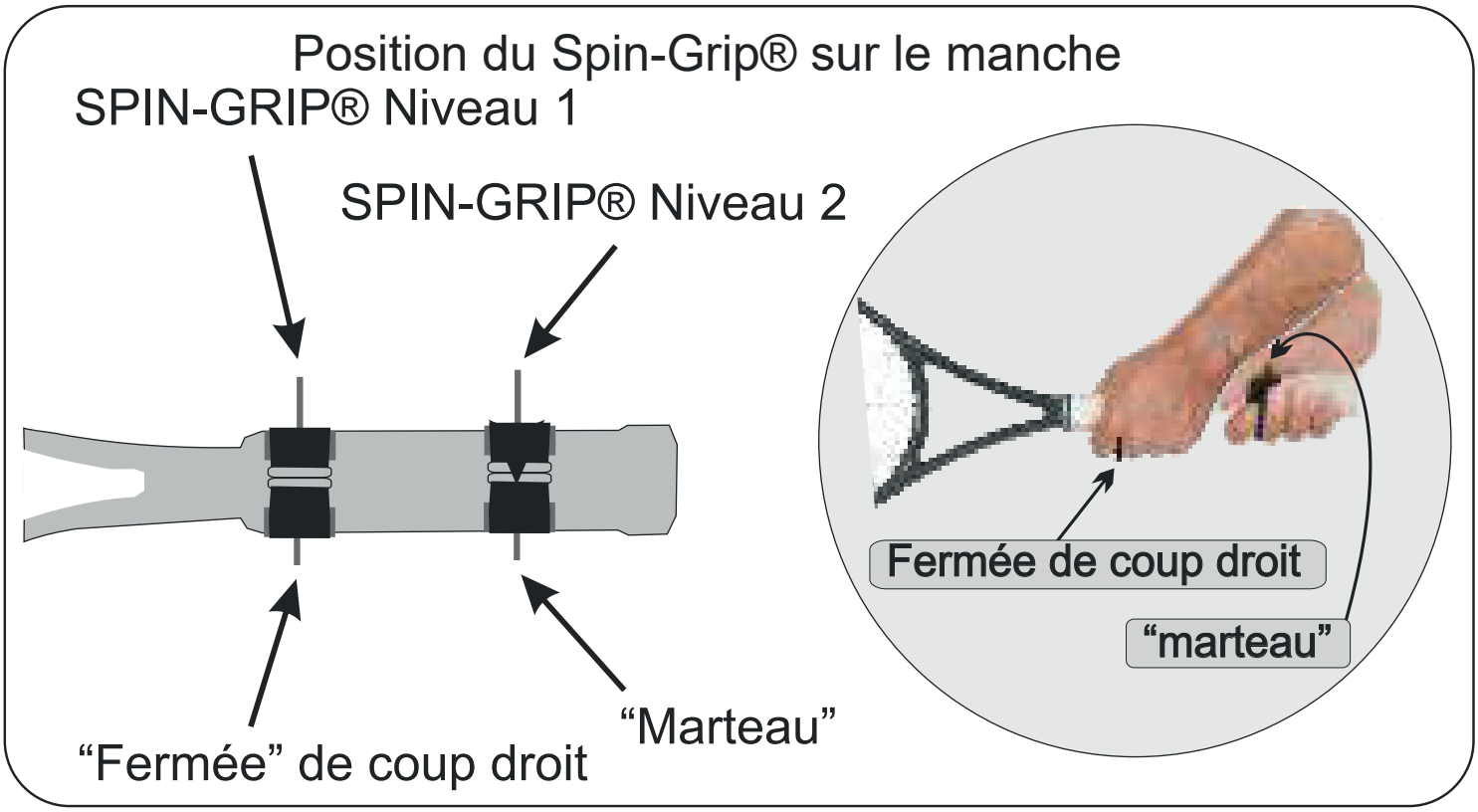
EN COUPS ISOLES

REVERS à DEUX MAINS

Nécessite :

- un "NIVEAU 2" en haut du manche et
- un "NIVEAU 1" au bas du manche.

Le manche est calé dans les mains

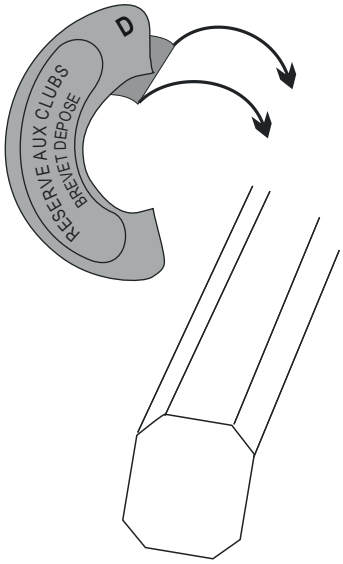


prises	Niveau de lift	Repère
<u>Main du haut :</u> Fermée de coup droit de gaucher	*Bon lift*	
<u>Main du bas :</u> "marteau"		

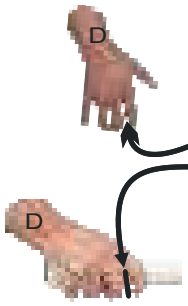
Ce revers à deux mains permet des frappes à plat

NIVEAU 1
Les services

Spin-Grip bloque automatiquement l'éminence hypothénar sur la bonne facette car le manche ne doit pas tourner dans la main, la prise est donc assurée.

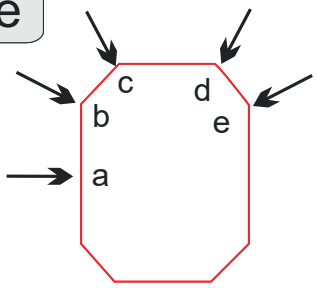


SPIN-GRIP ©
NIVEAU 1

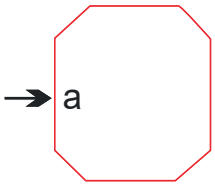
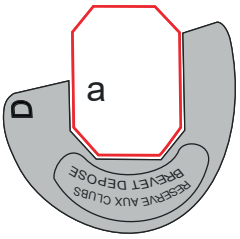
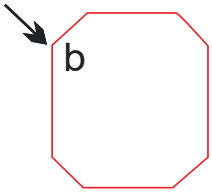
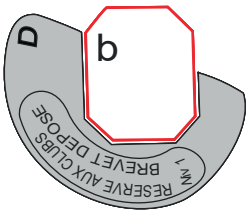


Entre l'index et le majeur

En butée interdigitale



Les prise de services

prises	Repère	Repère	Niveau des effets
"Marteau"			Bon lift Bon slice Coup quasiment plat
Neutre			Idem Mais moins d'effets coup quasiment plat

EN COUPS ISOLES
Les services (suite)

En effet, avec blocage automatique de l'éminence hypothénar ; avantage considérable car le manche ne peut plus tourner dans la main.
Le bon angle de prise préconisé par l'enseignant est assuré, du départ de la prise d'élan jusqu'à la frappe.
Pensez à adapter votre lancé de balle en fonction du choix de l'angle de prise et de l'effet recherché.

Pour ceux qui ont tendance à servir avec une prise de coup droit, commencez à servir avec cette même prise. Puis, progressivement par rotation millimétrique du Spin-Grip©, entraînez-vous à servir jusqu'à atteindre :

- la prise neutre
- et enfin la prise "marteau".

Ne brûlez pas les étapes !

Les avantages et les conséquences des prises :

1) "marteau" :

- elle permet d'imprimer des effets liftés et slicés, d'accélèrer la rotation de la balle et donc moins d'erreur.

C'est la prise de : **N. Djokovic, R. Nadal, J. Tsonga, B. Paire, J. Chardy.**

2) continentale (FFT) " (entre semi-fermée et "marteau") :

- elle permet plus d'accélération (moins de rotation donc un peu plus d'erreur).

Rafael Nadal servait avec une prise "marteau" :

- puis s'est mis à servir avec une prise continentale ;
- aujourd'hui il a repris son ancienne prise "marteau".

On constate qu'il réussit d'avantage de premiers services.

A noter que la prise "marteau" permet également d'effectuer des frappes quasiment à plat mais en accentuant la pronation du poignet avant l'impact balle/cordage, dans le sens horaire (je regard l'heure).

AUTRES POSSIBILITES

REVERS A UNE MAIN

REVERS A UNE MAIN

Pourquoi ce revers ?

Le revers à deux mains **"NIVEAU 1"** permet également des frappes **à une main**.
En effet, la main du bas étant en prise" marteau", celle-ci autorise le revers à une main moyennement lifté, contrairement au **"NIVEAU 2 "** lequel cale la main en prise fermée de revers engendrant plus de lift.

A qui s'adresse-t-il également ?

A certains joueurs exécutant leur revers à une main depuis longtemps et qui ne changent pas de prise, jouent donc avec une prise unique en coup droit comme en revers. Ces joueurs souhaitent améliorer leurs frappes liftées.

En effet, d'après ces joueurs passer directement au **"NIVEAU 2"** peut s'avèrer frustrant.
L'avantage du **NIVEAU 1"** pour ces joueurs en revers à UNE MAIN est qu'il sélectionne des prises moins fermées que le "NIVEAU 2".
Il s'agit de prises transitoires pour ce type de joueurs.

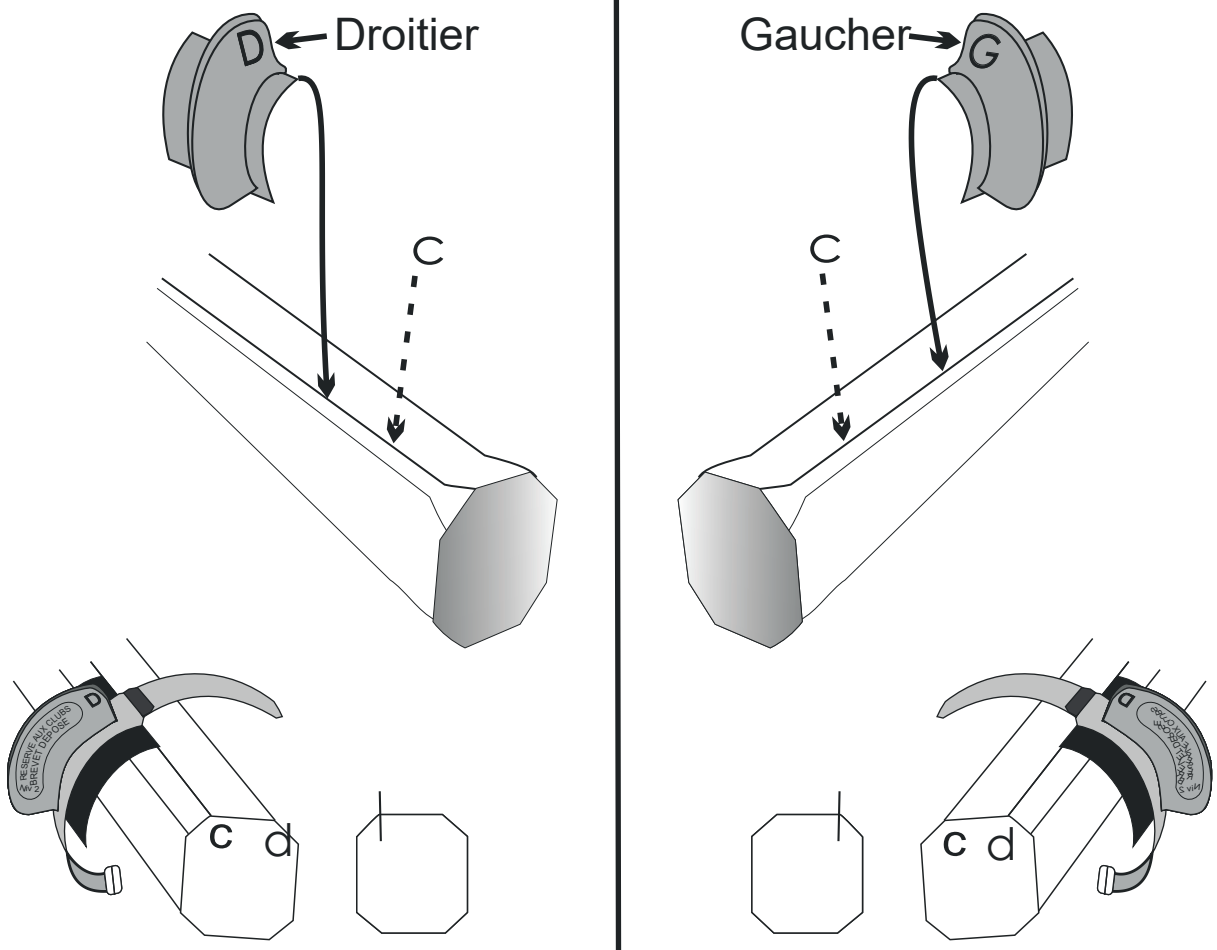
Ce problème ne se pose pas pour les joueurs en revers à DEUX MAINS puisque le sélecteur positionne la main du haut (directrice) en prise fermée et cale en prise fermée pour le coup droit (main du bas).

AUTRES POSSIBILITES

Montage sur le manche

NIVEAU 1
Revers à une main et coup droit

Droitier	Gaucher
(pour la main du bas)	(pour la main du bas)
Entre l'angle C et D	*Entre l'angle C et D*

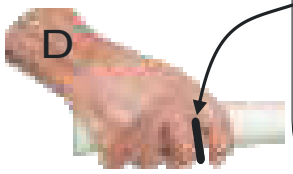


AUTRES POSSIBILITÉS

REVERS à UNE MAIN (suite)

Comment l 'utiliser ?

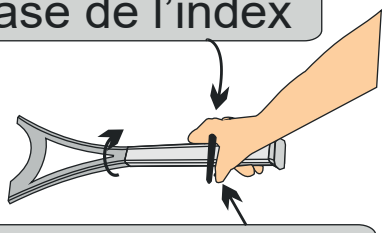
Entre l'index
et
le majeur



En coup droit le segment du disque vient se caler entre l'index et le majeur

Butée à la base de l'index

Fermée de revers

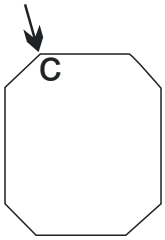


Le pouce derrière le disque

Droitier

Gaucher

Le pouce derrière le segment du disque

Quels coups	Niveau de lift	Repère	prises
Revers à une main	*Lift moyen*		*"marteau"*
et			
coup droit	*Lift moyen*		*Semi-fermée de coup droit*

Notes :

Notes :

SPIN-GRIP©

(Sélecteur de prises)

Breveté

© dépôt légal international

Angel RODRIGUEZ
15, route de Graulhet
81990 Le SEQUESTRE
Tél. / Fax : 05 63 54 15 22
E-mail a.rodriguez3@wanadoo.fr

www.spin-grip.com

Dernière mise à jour le 21/03/2018

© copyright.Paris 2003 Angel Rodriguez