SPIN-GRIP ©

(Sélecteur de prises)

Partenaire des enseignants et des joueurs

NIVEAU 2

* ***Revers à une main***
* ***Coup droit***
* ***Mini-Tennis***

EN SITUATION DE JEU

- SPIN-GRIP® s'adapte à **toutes les prises préconisées par l'enseignant .**
- SPIN-GRIP® allège la tâche de l'enseignant et tout particulièrement avec plusieurs joueurs ;
- Rapidement dans l'échange le joueur enchaîne les prises de coup droit et revers **préconisées par l'enseignant.**

EN COUPS ISOLES

- **Service Lifté :**

  SPIN-GRIP® fixe l'éminence hypothénar en prise "MARTEAU" "le manche ne peut pas tourner dans la main" ;

- **Revers lifté à 1 main et/ou à 2 mains :**

  SPIN-GRIP® fixe l'éminence hypothénar en prise "FERMÉE" "le manche ne peut pas tourner dans la main"

PRINCIPE D'ASSEMBLAGE	pour DROITIER.....P.4 pour GAUCHER.....P.5

PRINCIPE D'UTILISATION.....P.6-7

Quelle différence entre le "Niveau 2 et le "Niveau 1".....P.8

Les possibilités du Spin-Grip©.....P.9 à 11

Les références Spi-Grip.....P.12

L'EMINENCE HYPOTHÉNAR.....P.13

En situation de jeu (l'échange)

- Revers à une main et coup droit.....P.15 à 16
- Comment changer de prise et la position de la main sur Spin-Grip.....P.17
- revers à deux mains.....P.18 à 21

AUTRES POSSIBILITÉS

En coups isolés

- Revers à une main.....P.22 à 25
- Revers à deux mains.....P.26 à 29
- Les services.....P.30 à 33

LE MINI-TENNIS

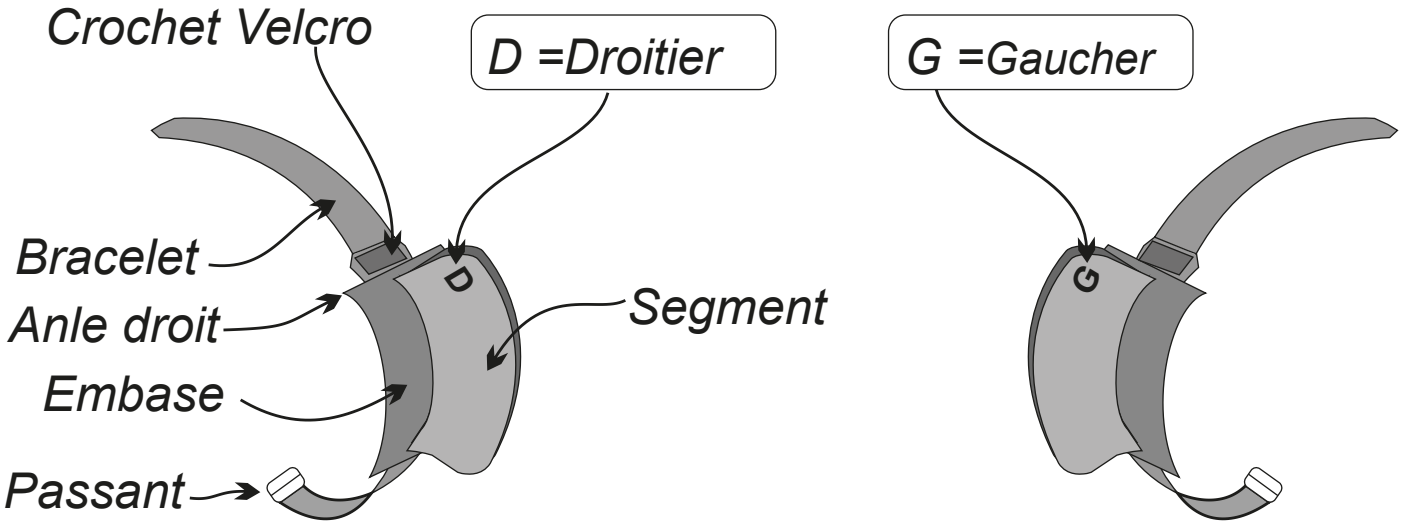
En coups isolés

L'ENVOI.....P.34-35
- En coup droit.....P.36-37
- En revers à deux mains.....P.38-39

En situation de jeu (l'échange)

Coup droit,
Revers à deux mains ou à une main.....P.40-41

Structure du spin-Grip©



Français / Anglais

Spin = rotation (rotation de la balle)
Grip = Angle de prise

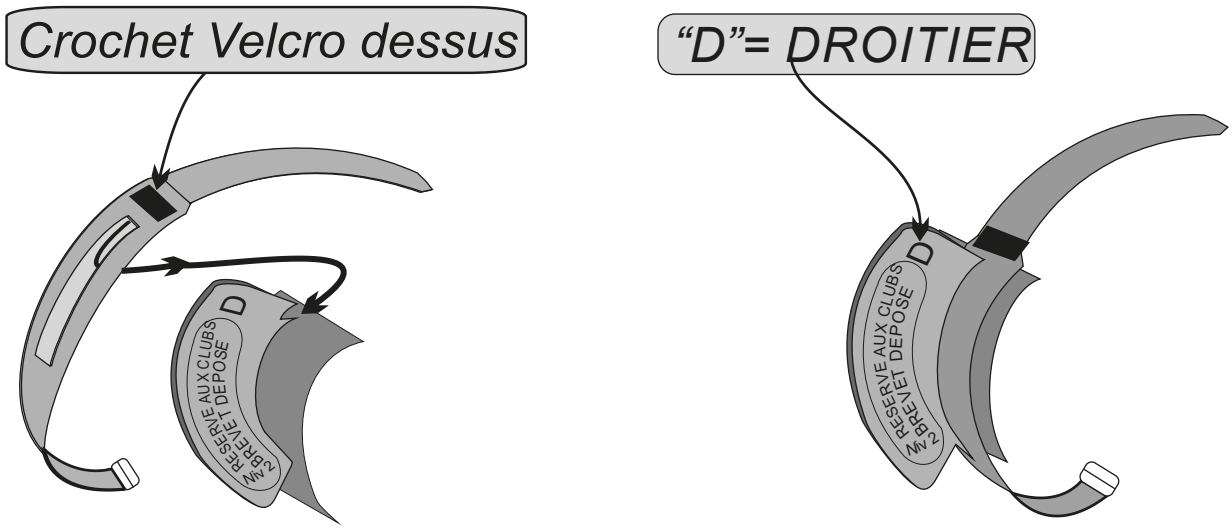
Brevet Français
© Dépôt légal international
Fabrication 100 %française

GÉNÉRALITÉS

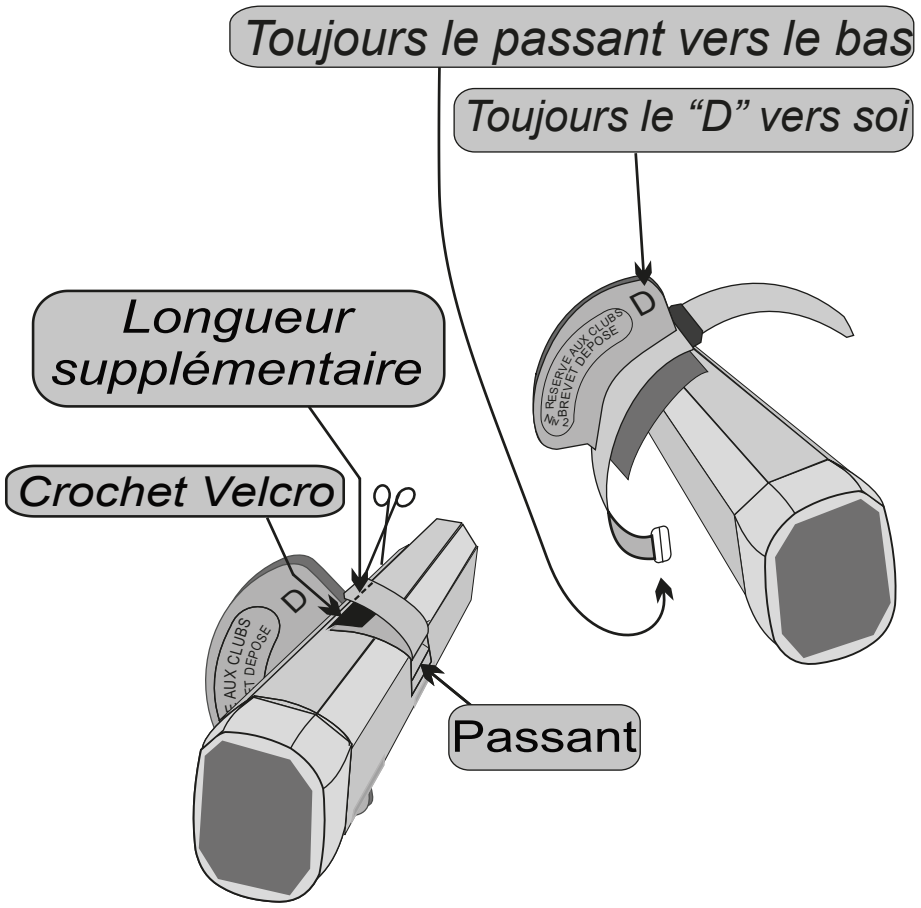
DROITIER

PRINCIPE D'ASSEMBLAGE

a) Monter le bracelet sur le dispositif :



b) Placer l'ensemble sur le manche :



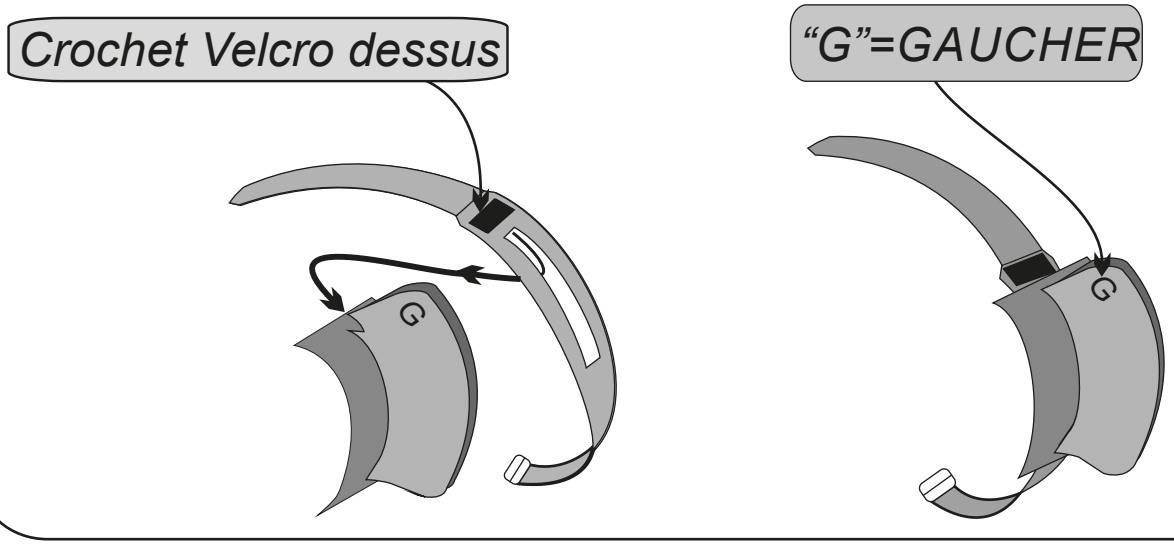
A découper éventuellement et le plus tard possible, au cas où le joueur changerai de raquette

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

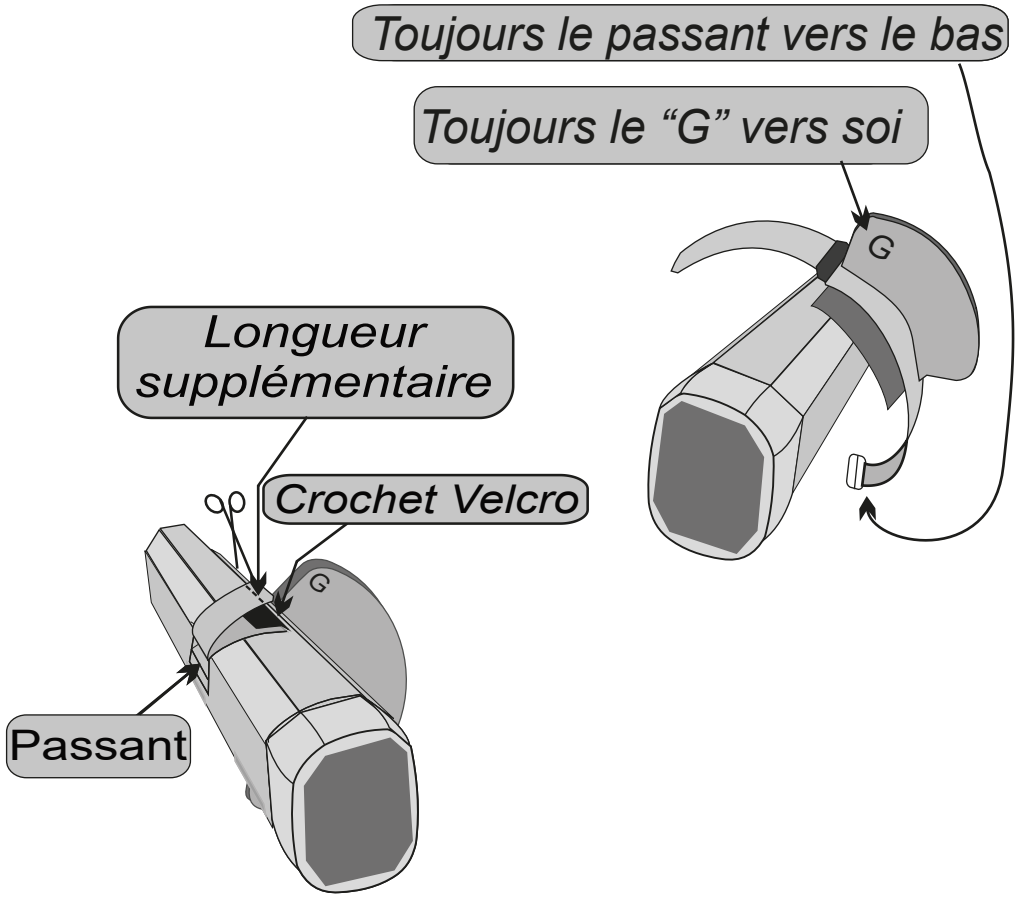
GÉNÉRALITÉS

GAUCHER *PRINCIPE D'ASSEMBLAGE*

a) Monter le bracelet sur le dispositif :



b) Placer l'ensemble sur le manche :



A découper éventuellement et le plus tard possible, au cas où le joueur changerai de raquette.

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

GÉNÉRALITÉS

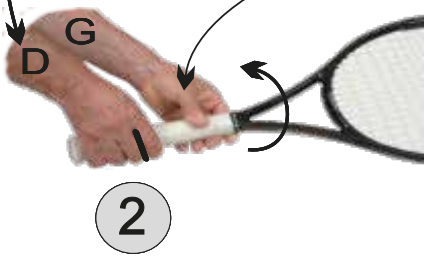
Première approche

DROITIER

PRINCIPE D'UTILISATION de SPIN-GRIP®
entre l'index et le majeur

Coup droit

Positionner le " V " interdigital formé par l'index et le majeur de la main du bas sur le sélecteur de prises .



2

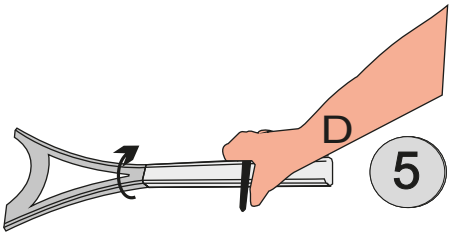
Avec la main libre faites tourner le manche de la raquette dans le sens anti-horaire jusqu'à la mise en butée dans le "V" formé par l'index et le majeur (fig. 3).

3

Revers à une main

Avec la main libre sélectionnez la bonne prise en faisant tourner le manche de la raquette dans le sens horaire (fig. 4) jusqu'à la mise en butée à la base de l'index (fig. 5). Côté revers, le tamis sera donc orienté vers le sol.

4



5

GÉNÉRALITÉS

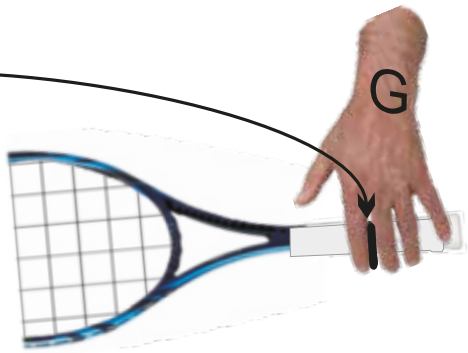
Première approche

GAUCHER

PRINCIPE D'UTILISATION de SPIN-GRIP
entre l'index et le majeur

Coup droit

Positionner le " V " interdigital formé par l'index et le majeur de la main du bas sur le sélecteur de prises .



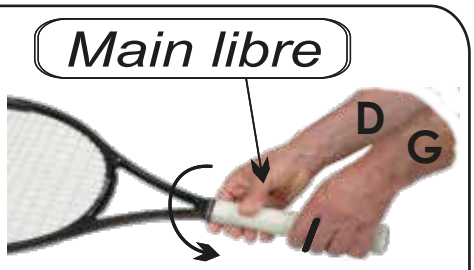
Avec la main libre faites tourner le manche de la raquette dans le sens horaire jusqu'à la mise en butée dans le "V" formé par l'index et le majeur (fig. 3).

2

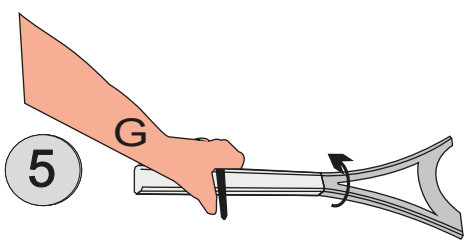
3

Revers à une main

Avec la main la main libre sélectionnez la bonne prise en faisant tourner le manche de la raquette dans le sens anti-horaire (fig. 4) jusqu'à la mise en butée à la base de l'index (fig. 5). Côté revers, le tamis sera donc orienté vers le sol.



4



5

GÉNÉRALITÉS

Spin-Grip© existe également en "Niveau1"

Quelle différence entre le "Niveau 2" et le "Niveau 1" ?
Pour quels coups ?

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 allons voir.

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 verrons également.

Les possibilités du Spin-Grip©

EN SITUATION DE JEU

Revers à une main et coup droit

C'est un coup droit et revers alternés,
Il permet de changer de prise, par calage, durant un échange :

- en fond de court ;
- à mi-court ;
- au filet.

D'effectuer les différents services, sans calage, 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.

GÉNÉRALITÉS

Comment utiliser le Spin-grip

L'axe d'articulation d'une raquette de tennis (avec ou sans spin-Grip©) se situant à la base de l'index, afin de lifter correctement Il est conseillé d'utiliser le Spin-Grip© entre l'index et le majeur (voir site "spin-grip.com" dans partie "Enseignant" et "Joueur").

Le changement de prise de raquette

A la question souvent posée :

- ai-je le temps de changer de prise ?

ou l'affirmation :

- je n'ai pas le temps de changer !

Nous répondons :
Il est certain que vous disposez suffisant de temps pour effectuer la sélection.

Ce manque de temps est la conséquence :

- d'un manque d'habitude ;
- et d'une observation tardive de l'angle de retour de la balle (à droite ou à gauche).

Avec un peu d'entraînement ce geste devient automatique.
Entraînez-vous donc à observer l'angle de retour.
Vous partirez plus tôt et aurez besoin de moins de vitesse pour aller vers la balle (économie d'énergie).

De plus, ce procédé fait partie de la concentration (pendant que vous pensez à son angle de retour, vous ne pouvez vous inquiéter sur votre frappe de renvoi).
En effet, on ne peut penser à deux choses simultanément.
Si vous patientez et persévérez vous finirez également par deviner l'intention de frappe de votre adversaire en fonctions des appuis, ... (gain de temps supplémentaire).

- Il faut 1/2 seconde maxi pour changer ;
- le temps de retour de la balle en jeu de fond de court se situe aux environs de 1 à 1.5 secondes et plus sur des trajectoires arrondies.

La sélection peut se terminer au plus tard durant la prise d'élan, ce qui vous laisse suffisamment de temps.

En changeant de prise laissez-vous guider par le sélecteur Spin-Grip© jusqu'au calage entre l'index et le majeur pour le coup droit et l'autre partie pour le revers.
Il est certain qu'un "saut d'allègement / reprise d'appui" avant la frappe adverse diminue ce temps de réaction (voir la note technique jointe à la commande).
Si vous n'avez pas atteint ce stade, contentez vous de bouger vos pieds sans discontinuer, cette action vous aidera également à démarrer tôt.

SPIN-GRIP ©

(Sélecteur de prises)

Nouveau

Nouveau

Partenaire des prises réussies

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 :

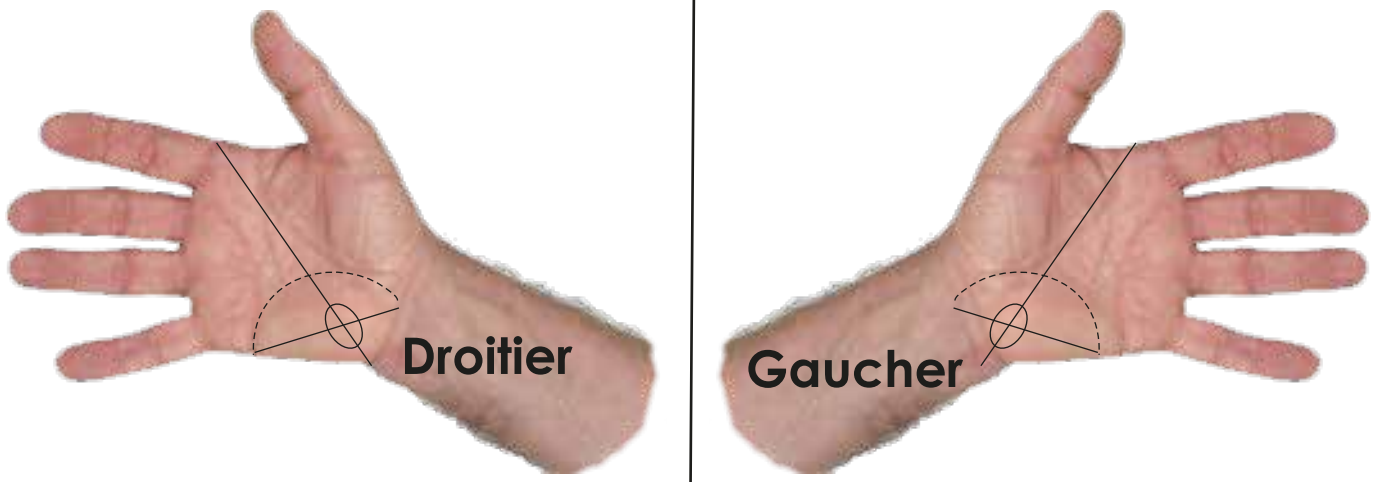
- Coups droits
- Revers à une main
- Revers à deux mains
- Services
- Smashs
- Volées

Spin = rotation

Grip = prise

GÉNÉRALITÉS

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



⊗ = 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)

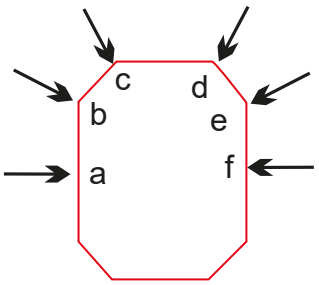
Tranquillisez-vous, Spin-Grip ©
cale pour vous
l'éminence hypothénar sur la bonne facette.

EN SITUATION DE JEU

Spin-Grip vous permet de changer de prise durant l'échange.

- REVERS À UNE MAIN ;
- COUP DROIT.

Lift pur

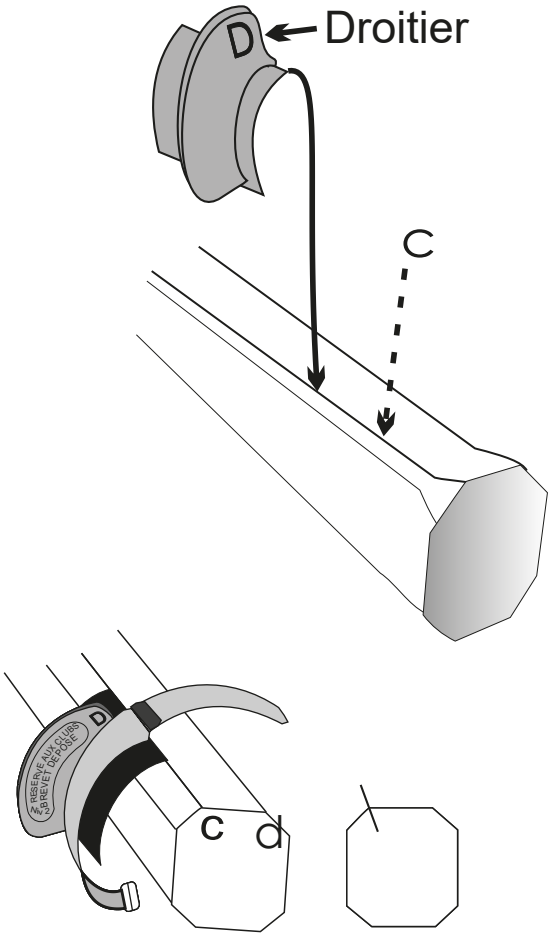


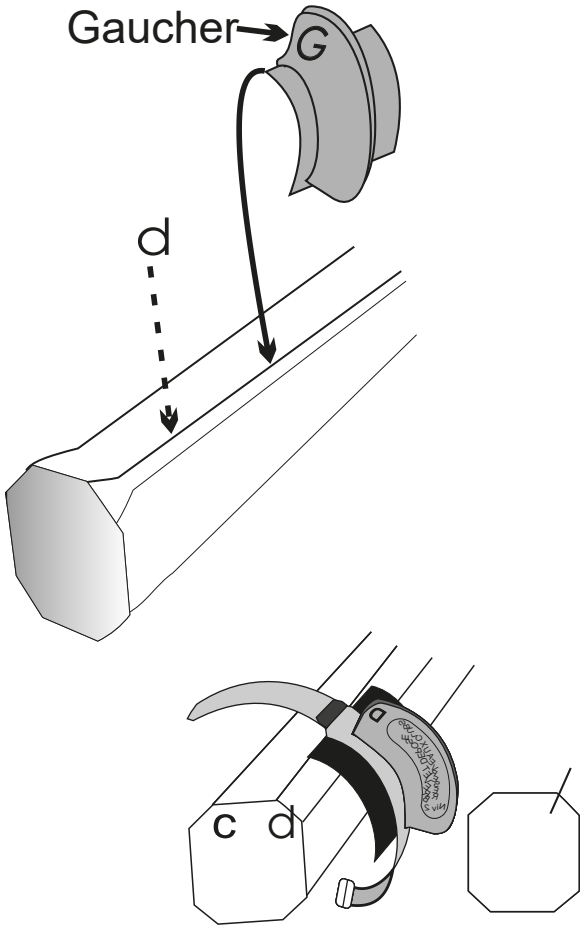
EN SITUATION DE JEU

Montage sur le manche

Revers à <u>une main</u> et coup droit

Droitier	Gaucher
(pour la main du bas)	(pour la main du bas)
Sur l'angle C	*Sur l'angle C*



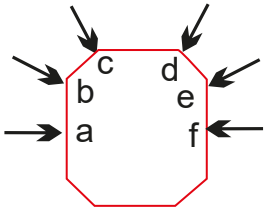


EN SITUATION DE JEU

Revers à une main et coup droit (suite)

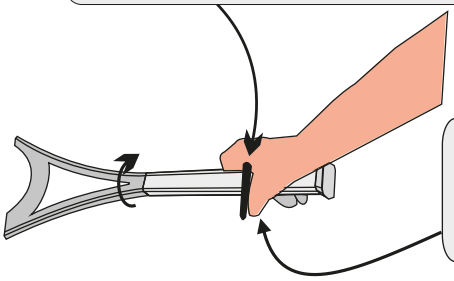
Comment changer de prise avec Spin-Grip© ?

Droitier | **Gaucher**

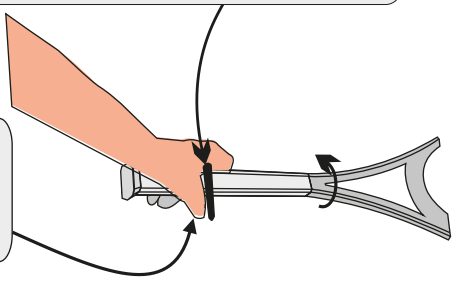


En **coup droit**
le segment vient se caler
entre l'index et le majeur

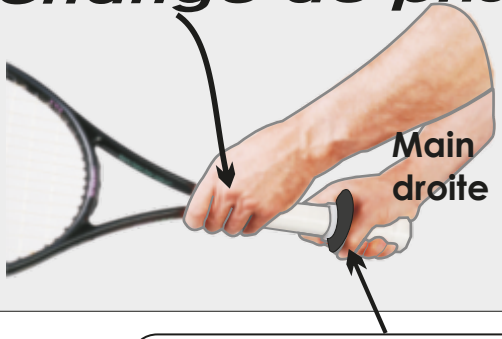
En **revers**
le segment vient se caler (buter) à la base de l 'index



Le pouce derrière
le disque



La main du haut change de prise



La main du haut change de prise

Le pouce derrière le segment du disque

Quels coups	Quel lift	Repère		prises
		Droitier	Gaucher	
Revers à une main	*Bon lift*			*Fermée de revers*
et				
Coup droit	*Bon lift*			*Fermée de coup droit*

EN SITUATION DE JEU (l’échange)

Revers à deux mains

Vous pouvez donc changer de prise durant le jeux.

EN SITUATION DE JEU
Revers à deux mains

Attention !

Le revers à deux mains avec le "Niveau 2" (page suivante) est un revers de transition (d'initiation).

En effet, pour la main du bas, la position du Spin-Grip© et de la main sur le manche ne permettent pas la prise "marteau" mais "continentale".
Pour un plan de frappe avancé, comme il se doit, la prise continentale entraîne pour la main du haut (main directrice) un tamis plus ouvert au point d'impact.
Afin d'obtenir un tamis perpendiculaire au sol le plan de frappe doit être reculé, il en résulte donc moins d'amplitude (moins de quantité demouvement) moins d'accélération.

Autrement dit **:**
En situation de jeu :
seul le "Niveau 1" permet la prise fermée de coup droit pour la main du haut directrice, coup droit de gaucher (1).

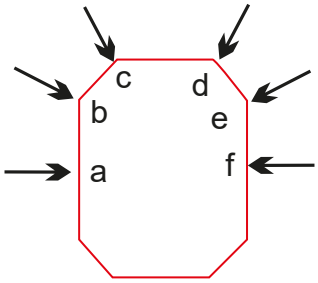
En coup isolé :
toutes les prises sont possibles grâce à la rotation du Spin-Grip© à 360°

(1) A noter que les meilleurs notes pour le revers à deux mains sont attribuées entre autres à :
- N. Dojokovic, R. Nadal, M.sharapova.

Ils sélectionnent la prise marteau pour la main du bas et femée (non extrême) de coup droit pour la main du haut.

EN SITUATION DE JEU

Revers à deux mains

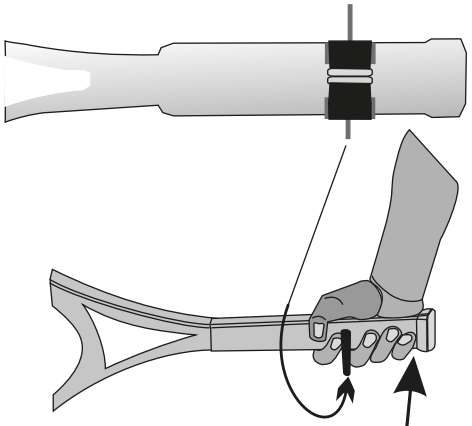


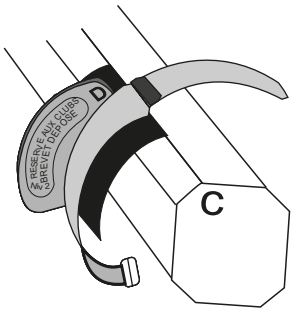
DROITIER

Coup droit/revers à deux mains pour une seule position de Spin-Grip© sur le manche

SPIN-GRIP® Niveau 2
au niveau de l'index

Bord haut de l'embase sur l 'angle "C".



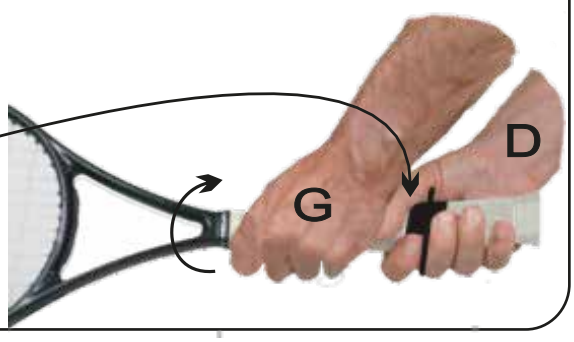


L'auriculaire contre le pommeau

Position de la main sur Spin-Grip

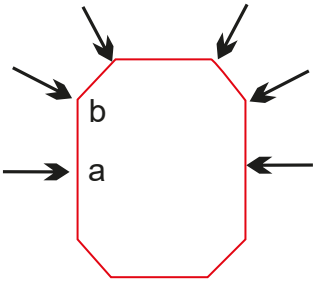
Fermée de coup droit

Continentale
le pouce **devant** le disque



EN SITUATION DE JEU

Revers à deux mains

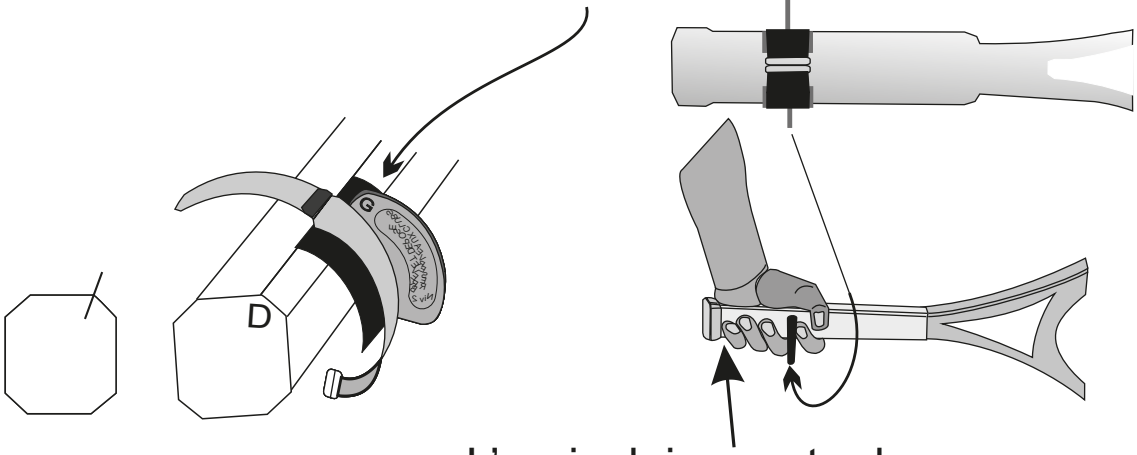


GAUCHER

Coup droit/revers à deux mains pour une seule position de Spin-Grip© sur le manche

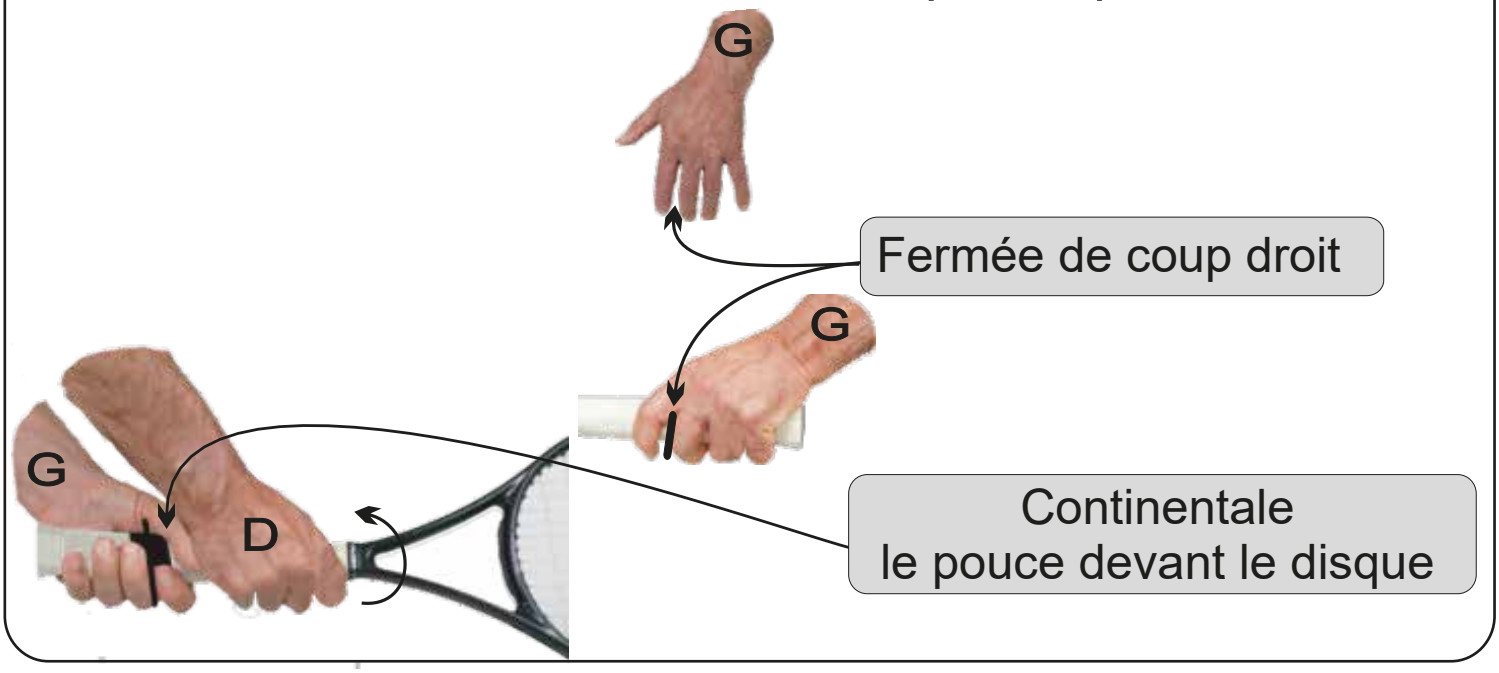
SPIN-GRIP® Niveau 2
au niveau de l'index

Bord haut de l'embase sur l 'angle "C".



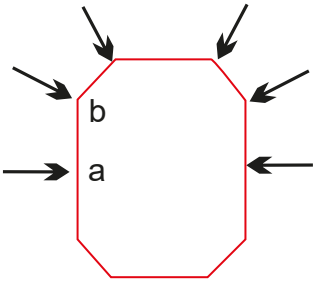
L'auriculaire contre le pommeau

Position de la main sur Spin-Grip



EN SITUATION DE JEU

Revers à deux mains

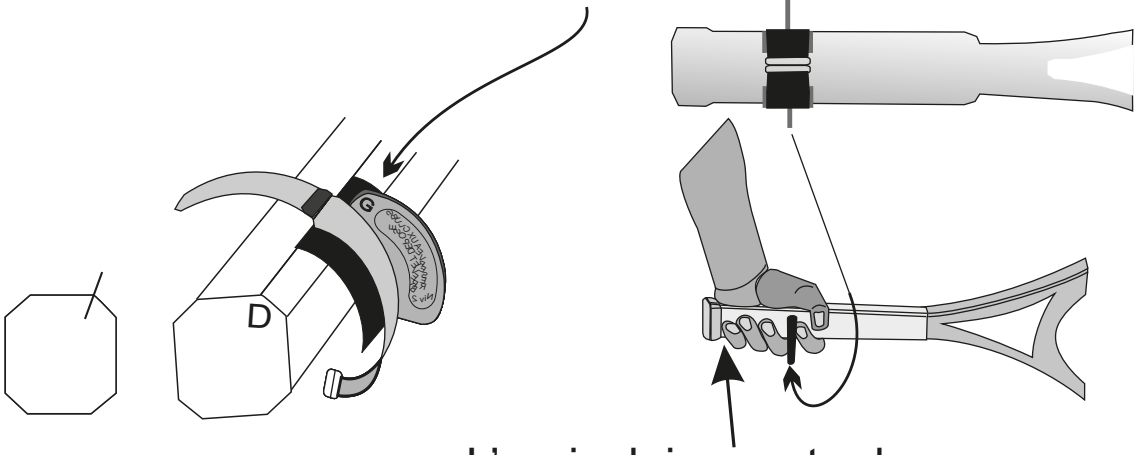


GAUCHER

Coup droit/revers à deux mains pour une seule position de Spin-Grip© sur le manche

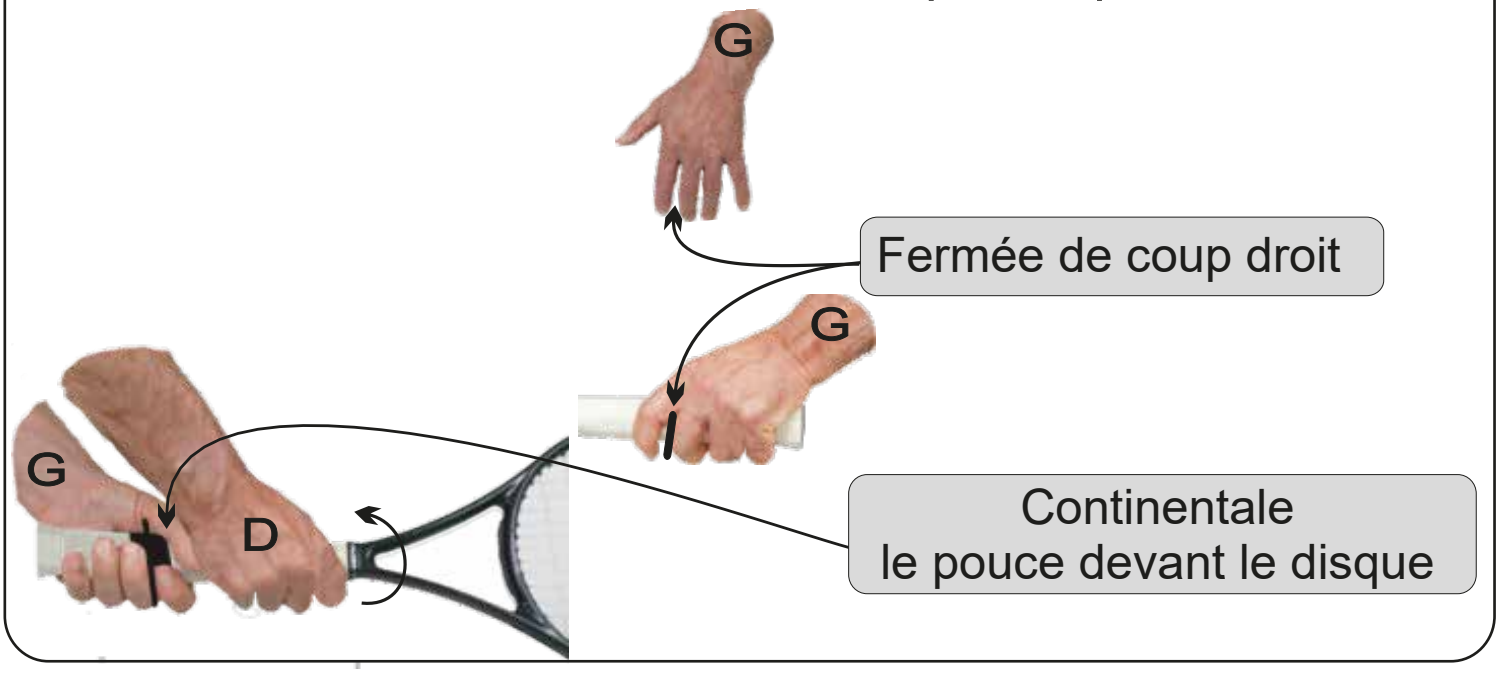
SPIN-GRIP® Niveau 2
au niveau de l'index

Bord haut de l'embase sur l 'angle "C".



L'auriculaire contre le pommeau

Position de la main sur Spin-Grip



AUTRES POSSIBILITÉS

EN COUPS ISOLES

Il s'agit de coups permettant d'effectuer des séries de même type.
Pour une meilleure sensation de l'éminence hypothénar, le Spin-Grip est spécialement positionné afin que le manche ne puisse tourner dans la main et assurer le contact de l'éminence hypothénar pour le :

- Revers à une main

Nous retrouverons également cet avantage dans le chapitre : " LES SERVICES".

Revers à une main

Lift pur ou moyen (suivant réglage)

AUTRES POSSIBILITÉS

En coups isolés

Revers à une main

La position ci-après du Spin-Grip© sur le manche permet de bonnes sensations dans la tenue de la raquette au contact de l'éminence hypothénar.

Il est spécialement positionné afin que le manche ne puisse tourner dans la main donc avec blocage de l'éminence hypothénar.
Il en résulte un changement de geste certain.

Si cet exercice vous paraît difficile, vous pouvez au départ ouvrir la prise et progressivement la fermer par millimètre si vous le souhaitez.

Pour ouvrir le tamis, le joueur :

- **droitier** fait tourner le Spin-Grip© dans le sens horaire.
- **gaucher** dans le sens anti-horaire

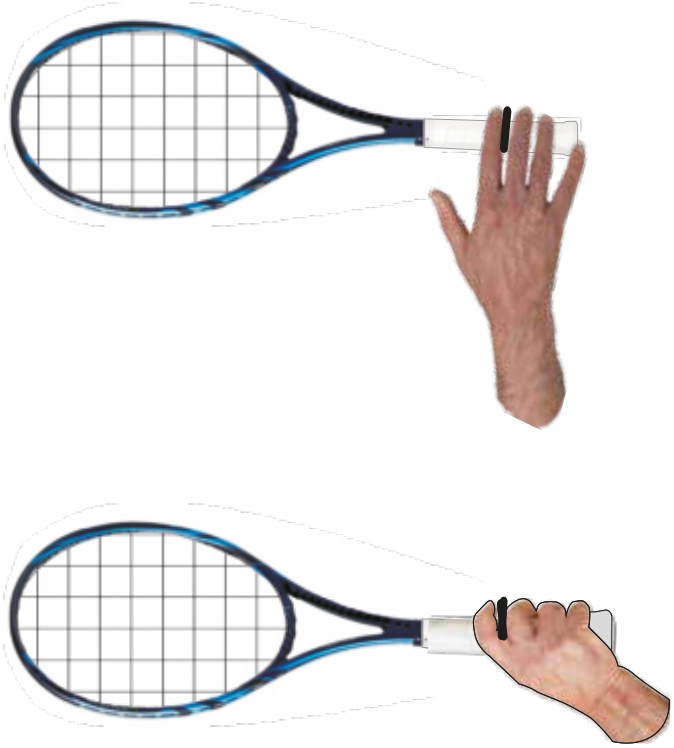
AUTRES POSSIBILITÉS

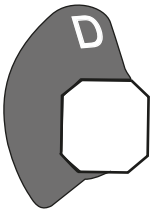
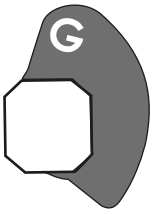
En coups isolés

Revers à une main

Position de la main sur le manche

Entre l'index et le majeur

Droitier	Gaucher
	

Quels coups	Quel lift	Repère		prises
		Droitier	Gaucher	
Revers à une main	*Lift pur*			*Fermée de revers*

EN COUPS ISOLES

REVERS à DEUX MAINS

AUTRES POSSIBILITÉS

EN COUPS ISOLES

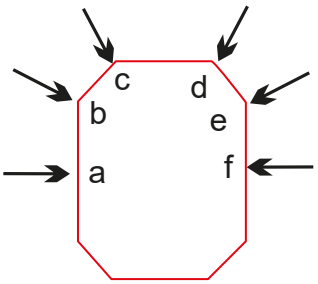
Revers à deux mains

Il s'agit, également, de coups permettant d'effectuer des séries de même type.
Pour une meilleure sensation de l'éminence hypothénar, le Spin-Grip est spécialement positionné afin que le manche ne puisse tourner dans la main et assurer le contact de l'éminence hypothénar pour le :

- Revers à deux mains

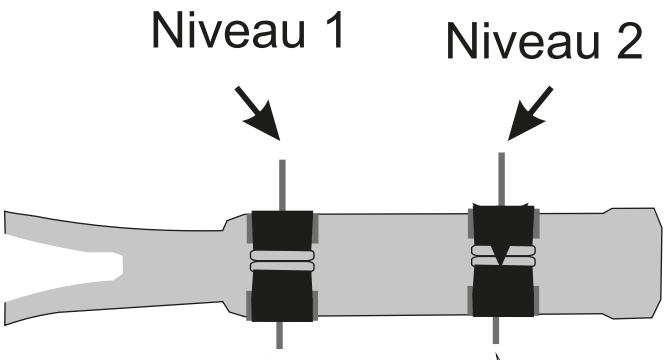
AUTRES POSSIBILITÉS
En coups isolés

DROITIER



REVERS à DEUX MAINS

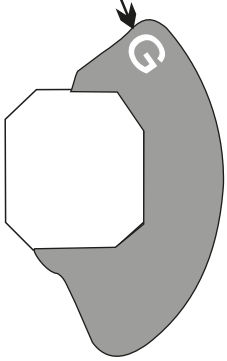
Nécessite :
- un "NIVEAU 1" en haut du manche et
- un "NIVEAU 2" au bas du manche.

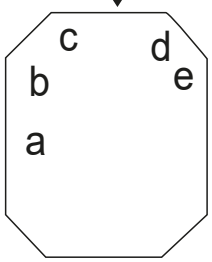


"Fermée" de coup droit de gaucher

Règlage main du haut

G = gaucher

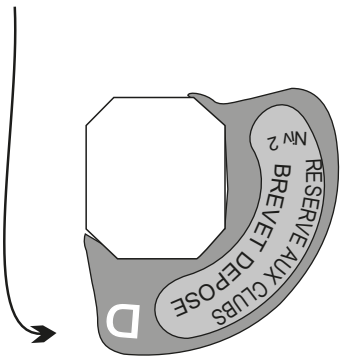


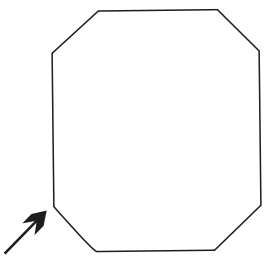


"Marteau"

Règlage main du bas

D = droitier

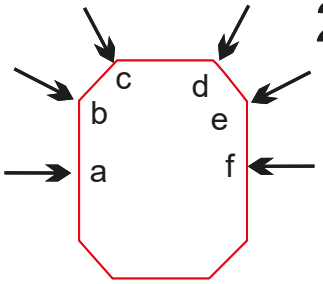




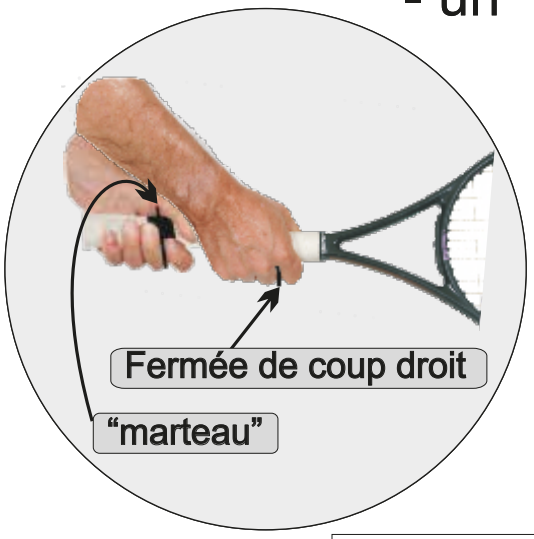
AUTRES POSSIBILITÉS
En coups isolés

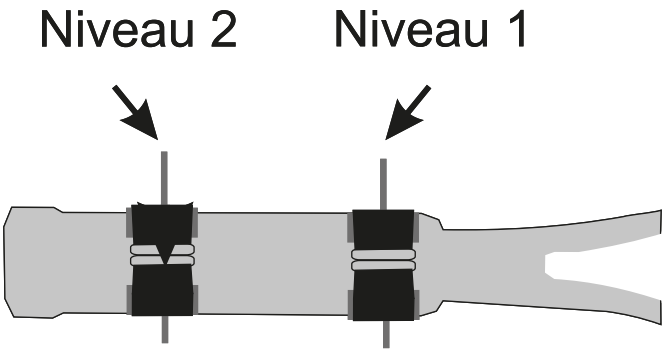
GAUCHER

REVERS à DEUX MAINS



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

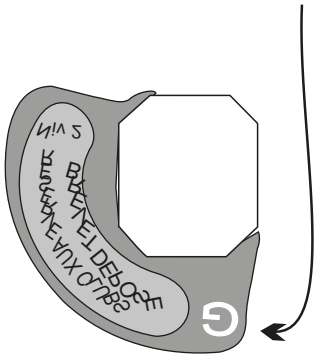


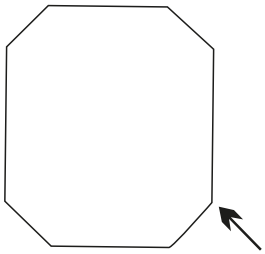


"Marteau"

Règlage main du bas

G = gaucher

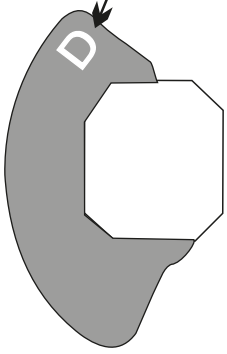


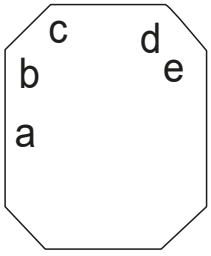


"Fermée" de coup droit de droitier

Règlage main du haut

D = droitier





AUTRES POSSIBILITÉS

EN COUPS ISOLES

LES SERVICES
du lift moyen au lift pur (suivant réglage)

Pour mémoire

Il s'agit de coups permettant d'effectuer des séries de services, nous allons voir que le Spin-Grip est spécialement positionné afin que le manche ne puisse tourner dans la main donc avec blocage de l'éminence hypothénar.
En effet, nous savons que la difficulté pour un joueur ayant pris l'habitude de servir avec une prise fermée de coup droit a tendance à faire tourner le manche dans sa main afin de reprendre sa prise fermée.

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 ou plus à plat, d'accélérer 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, dans l'ensemble, qu'il réussit d'avantage de premiers services.

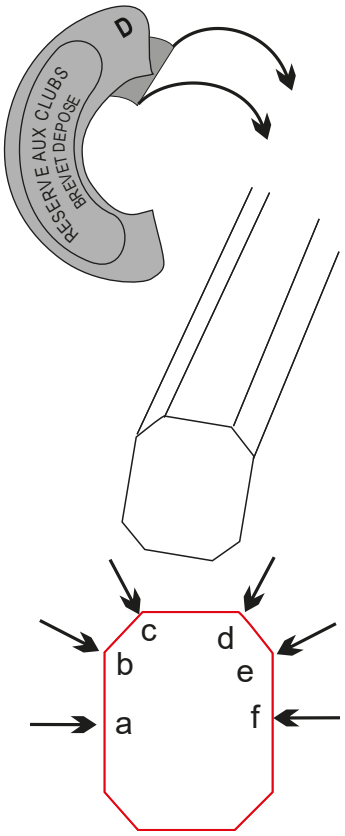
A noter que la prise "marteau" permet également d'effectuer des frappes quasiment à plat mais en accentuant la pronation du poignet avant l'impact.

AUTRES POSSIBILITÉS

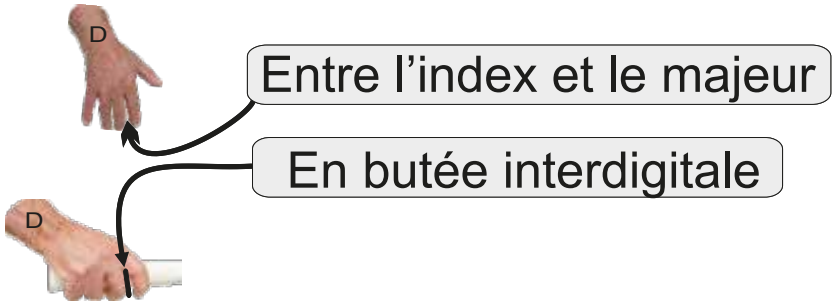
DROITIER — En coups isolés

LES SERVICES

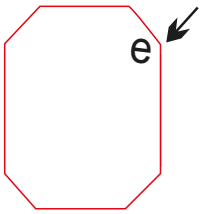
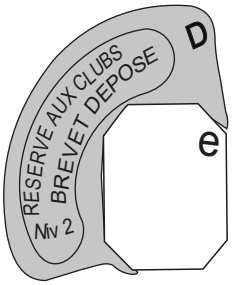
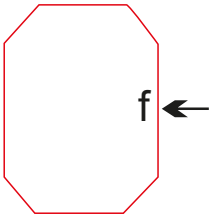
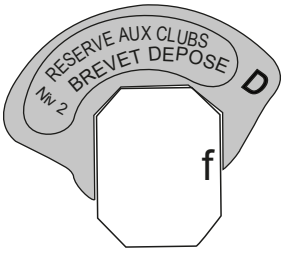
Spin-Grip bloque automatiquement l'éminence hypothénar, sur la bonne facette du manche lequel ne peut plus tourner dans la main, la prise est donc assurée.



SPIN-GRIP ©
NIVEAU 2



Les prises des services

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

AUTRES POSSIBILITÉS

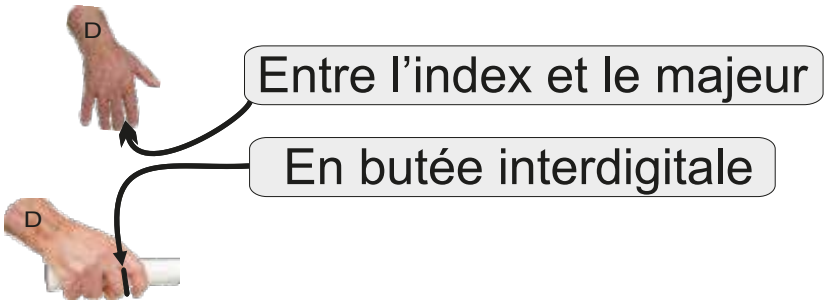
GAUCHER En coups isolés

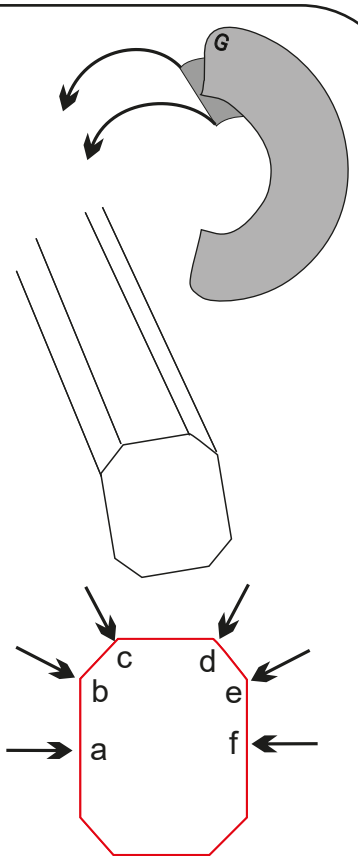
LES SERVICES

Spin-Grip bloque automatiquement l'éminence hypothénar, sur la bonne facette du manche lequel ne peut plus tourner dans la main, la prise est donc assurée,

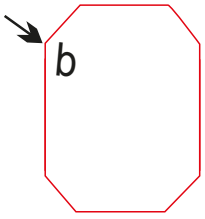
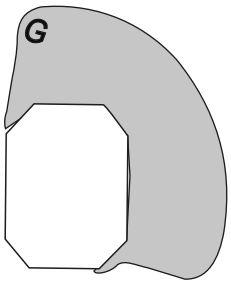
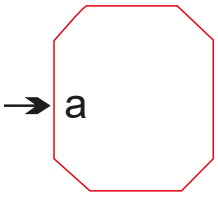
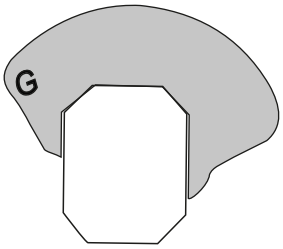
SPIN-GRIP ©

NIVEAU 2





Les prises des services

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

MINI-TENNIS ET AU-DELÀ

(de l'initiation, voire au perfectionnement)

EN COUPS ISOLES

L'ENVOI
EN

- COUP DROIT
- REVERS À DEUX MAINS

MINI-TENNIS ET AU-DELÀ

En coups isoles

L'ENVOI
EN
Coup droit et revers à deux mains

Coup droit et Revers à deux mains permettant une progression rapide pour ces deux coups.

Pour le coup droit :
Nous allons voir, à la page suivante, qu'une certaine position du Spin-Grip sur le manche permet à l'enfant de sélectionner inconsciemment la prise fermée de coup droit.
En effet, le Spin-Grip© est inexistant dans la main de frappe.

Pour le revers à deux mains :
En positionnant le Spin-grip avec la bonne prise pour la main du haut l'enfant se retrouve en prise fermée de coup droit pour effectuer la frappe.

Il fait ainsi travailler sa main du haut (main directrice) pour son futur revers à deux mains de coup droit de gaucher.
Très tôt s'installe l'ambidextrie, indispensable pour l'efficacité de ce coup.

MINI-TENNIS
En coups isoles

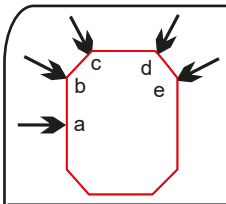
L'envoi en coup droit

Préparation : prise d'élan pour tous les coups (suivant réglage).

Faire travailler la main libre en accompagnant le Spin-Grip positionné au coeur du manche (la main gauche pour un droitier, la droite pour un gaucher)
Le lancé de balle et rebond de la balle étant correctement positionnée par rapport aux appuis, cet exercice permet inconsciemmentde réaliser le bon enchaînement des segments en partant des appuis au sol vers la raquette.

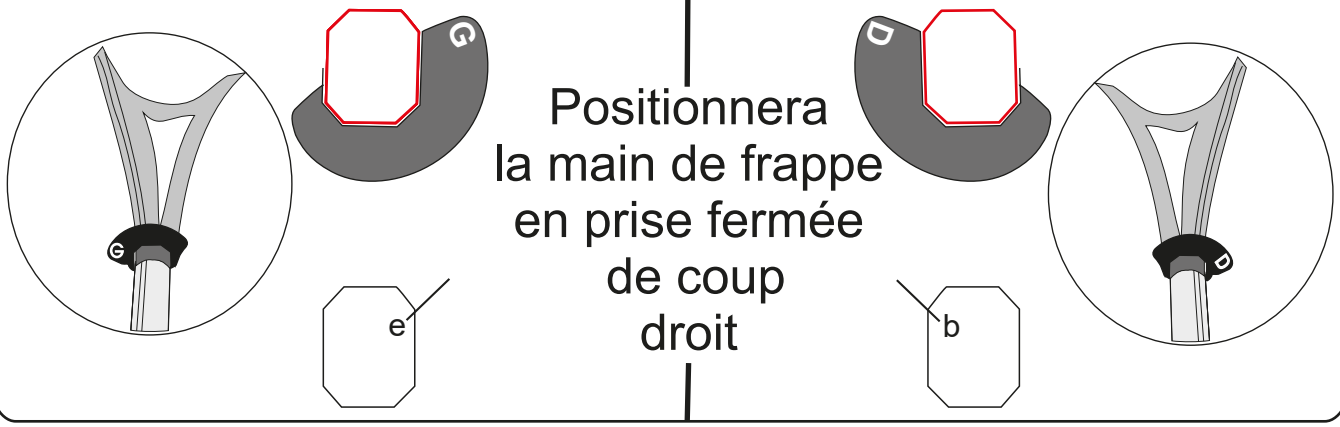
Travailler le coup droit sans Spin-Grip dans la main exécutante, facilite et automatise :
- la prise fermée de coup droit ;
- la rotation des épaules et des hanches ;
- la flexion des genoux ;
- la boucle de liaison.

Comment ?
- positionner Spin-grip avec le réglage indiqué ci-après ;
- saisir Spin-Grip avec la main libre en butée entre l'index et le majeur ;
- positionner le tamis à la hauteur du visage ;
- exécutez votre coup droit en accompagnant le Spin-Grip le plus longtemps possible, entraînant ainsi la rotation des épaules.



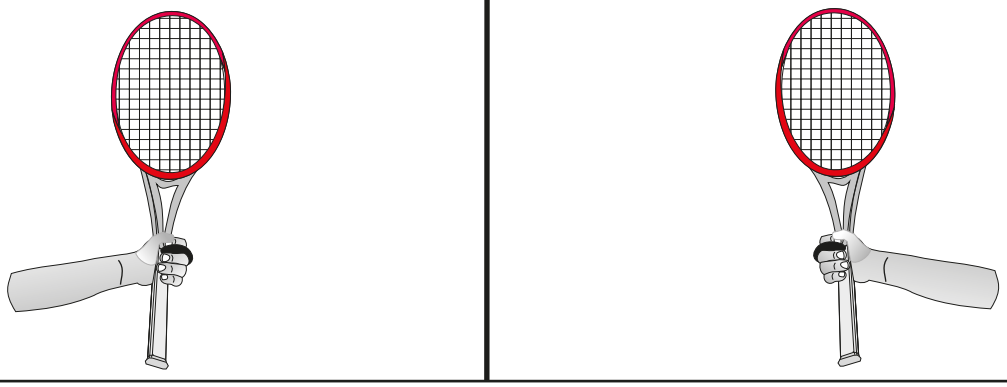
Position de Spin-Grip © sur le manche
L'envoi de coup droit

Droitier	Gaucher



Position de la main sur le manche

Droitier	Gaucher



MINI-TENNIS
En coups isoles

L'envoi en revers à deux mains

Progression rapide du revers à deux mains

Facilite le travail et la motricité de la main du haut (directrice) pour ce revers à deux mains (coup droit de gaucher)
Accélère l'ambidextrie pour l'exécution des coups du tennis

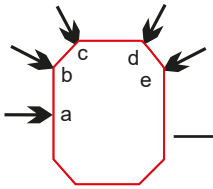
Cette fois, nous allons sélectionner directement la prise fermée de coup droit pour la main du haut exécutante :

- de coup droit de gaucher pour un droitier ;
- de coup droit de droitier pour un gaucher.

Comment ?
Spin-Grip© étant déjà placé en haut du manche :

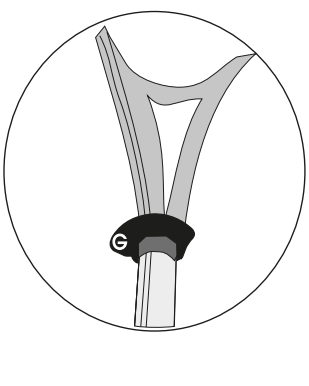
- positionnez son embase sur le repère "C" ;
- ce réglage correspond à la prise fermée de coup droit ;
- saisissez le spin-Grip© en butée entre l'index et le majeur ;
- positionner le tamis à hauteur du visage ;
- accompagnez celui-ci avec la main libre le plus longtemps possible afin d'entraîner une bonne rotation des épaules et des hanches ;
- en fin de prise d'élan, terminer votre mise à niveau ;
- et balancez la raquette sur le point d'impact (balle/cordage)

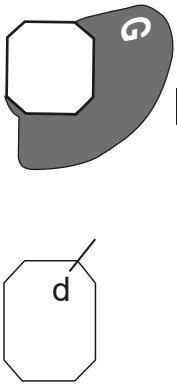
C'est donc la main gauche qui frappe, tout comme le fait le gaucher lorsqu'il exécute son coup droit.



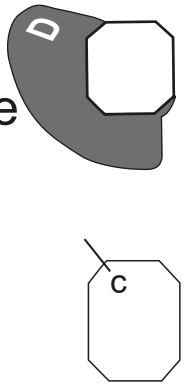
Position de Spin-Grip © sur le manche
L'envoi en revers à deux mains

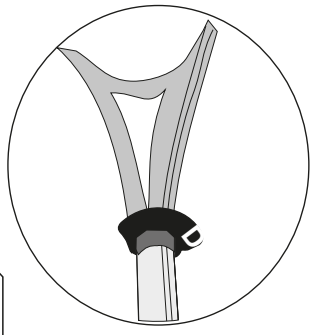
Droitier	Gaucher





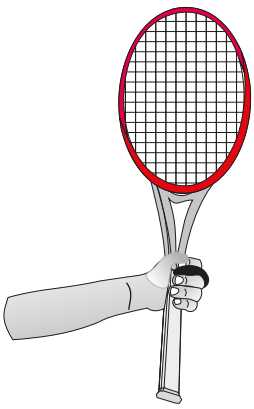
Positionnera la main de frappe en prise fermée de coup droit

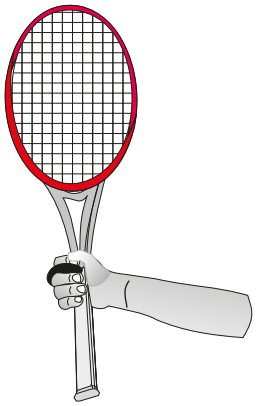




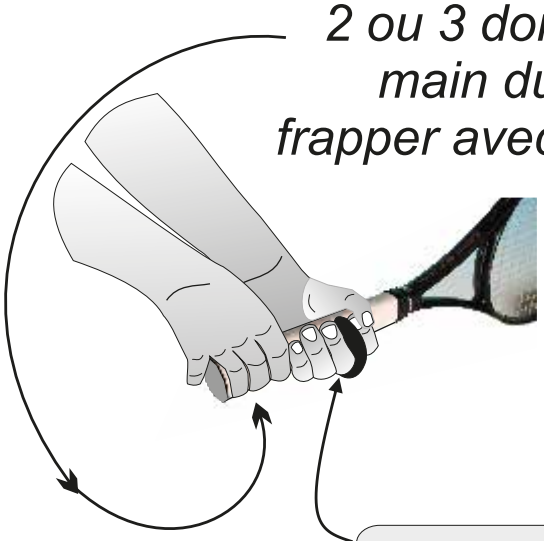
Position de la main sur le manche

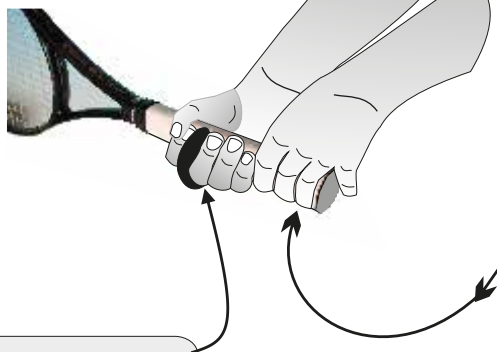
Droitier	Gaucher





Positionner Spin-Grip© afin que le joueur puisse poser seulement 2 ou 3 doigts, si possible 1 seul sur la main du bas, afin de l'amener à frapper avec la main du haut (directrice).





Entre l'index et le majeur

MINI-TENNIS ET AU-DELA

(de l'initiation, voire au perfectionnement)

EN SITUATION DE JEU (l'échange)

Au début, avec des balles mousse de préférence

L'ENVOI ET LE RENVOI EN

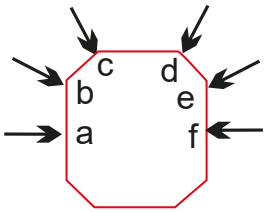
- **COUP DROIT**
- **REVERS A DEUX MAIN**
- **REVERS A UNE MAIN**

MINI-TENNIS

EN SITUATION DE JEU

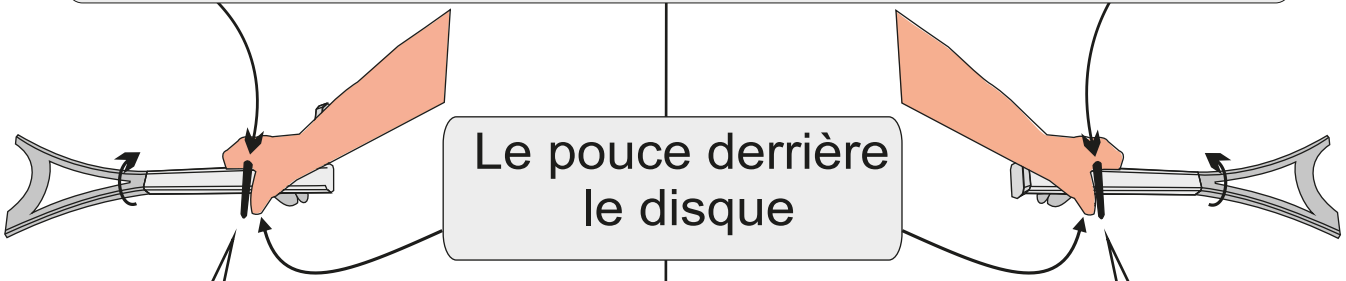
- coup droit ;
- revers à deux mains ou ;
- revers à une main

Droitier | **Gaucher**



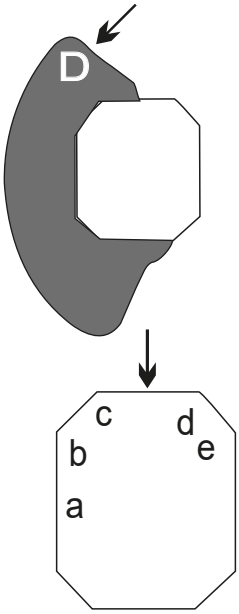
En **coup droit**
le segment vient se caler
entre l'index et le majeur

En **revers**
le segment vient se caler (buter) à la base de l'index

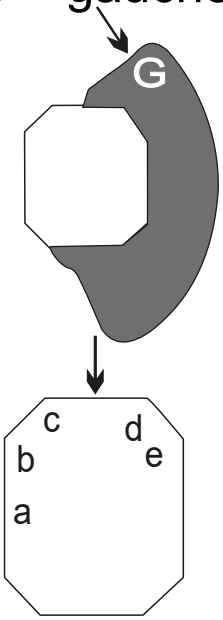


Le pouce derrière
le disque

Droitier
"Fermée" de coup droit
D = droitier



Gaucher
"Fermée" de coup droit
G = gaucher



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