

Sélecteur de prise:

La manière dont un joueur tient sa raquette (prise et tenue de raquette) influence automatiquement sa technique de jeu car elle conditionne (biomécanique) la position optimale de son plan de frappe.

Cette position est elle même corrélée à la forme et au rythme du mouvement global du coup. En conséquence dans ce sport dont la technique est relativement complexe une interdépendance se crée entre la prise de raquette et la gestuelle. La prise de raquette est ainsi l'élément primordial que le joueur ou l'enseignant va devoir prendre en compte pour acquérir un mouvement approprié.

Une des difficultés du travail de l'enseignant concernant les prises est liée à l'hypersensibilité de la main : chez un débutant certaines prises correctes (ex celle du service) ne sont pas naturelles et donc ressenties comme "désagréables" par celui-ci, c'est encore plus vrai chez un joueur expérimenté qui suite à un problème d'efficacité technique est amené à reconsidérer une prise : la nouvelle prise est temporairement ressentie comme une gêne. Bref l'acquisition ou le changement d'une prise donnée est parfois difficile à obtenir car le joueur tend naturellement à revenir vers celle où il se sent à l'aise . Conscient de ce problème j'ai cherché à fabriquer différents appareils qui permettaient au joueur de positionner une bonne fois pour toute sa main et ainsi de focaliser uniquement son attention sur le geste. Les appareils réalisés fonctionnaient bien mais leur mise en œuvre légèrement complexe (fixation) limitaient leurs utilisations. Jusqu'au jour où j'ai eu la chance d'être contacté par A.Rodriguez un inventeur passionné qui avait fabriqué un appareil génial pour les prises de raquette, dès lors j'utilise uniquement cette invention qui ne me quitte plus pour mes cours. Que vous soyez joueur ou enseignant si vous n'avez qu'un seul objet à vous procurer pour améliorer votre technique c'est bien celui la... [Cliquez ici pour vous le procurer ou avoir plus de renseignements.](#)

Franz webmaster exotennis.com

## Matériel pour apprendre

Écrit par Franz Canthelou

Lundi, 05 Août 2013 05:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 12:05

---

Le Frappe-solo :

Un produit que j'ai inventé il y a plusieurs années pour faciliter l'envoi chez les débutants il peut s'utiliser dès 4 ans. Fonctionne avec tous les types de balles (mousses, souples, intermédiaire, normales...). Avantage permet la réussite immédiate quelque soit le degré d'habileté. Autorise la création de nombreux jeux au mini-tennis ou à l'initiation par exemple. Produit qui a été copié depuis quelques années.

Outil pratique pour le plan de frappe :

A construire soi-même pour travailler son plan de frappe (service, coup droit ou revers).

Sac plastique lesté :

Facile à fabriquer idéal pour découvrir la sensation de la boucle au service.

## Matériel pour apprendre

Écrit par Franz Canthelou

Lundi, 05 Août 2013 05:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 12:05

---

Fil pour le lancer :

Fil élastique pour doser le lancer au service.

La balle parachute :

Invention personnelle, c'est une balle plus lente qui permet à l'élève d'avoir d'avantage de temps pour se placer et s'organiser. L'avantage réside dans le fait qu'elle rebondit normalement et possède une hauteur de rebond quasi normale ce que ne permet pas les autres types de balles lentes.

Cible :

## Matériel pour apprendre

Écrit par Franz Canthelou

Lundi, 05 Août 2013 05:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 12:05

---

Cible pratique pour le mini-tennis ou l'initiation

Clochettes :

Outil ludique pour le petit jeu de jambes.

Elastique :

Élément de musculation des jambes, pour améliorer leur force en jouant en même temps au tennis !

Tuyau :

## Matériel pour apprendre

Écrit par Franz Canthelou

Lundi, 05 Août 2013 05:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 12:05

---

Utilisation originale pour ramasser très rapidement un maximum de balles lors d'un cours de tennis.

Ramasse-balles individuel :

A fabriquer soi même permet de ramasser et de stocker facilement les balles.