

Lethal Weapon

Le puissant coup droit de Rafael Nadal

Quand on demande aux professionnels de tennis quel est le coup qu'ils aimeraient le plus volontiers posséder dans leur jeu, ils répondent régulièrement «le service de Federer» ou «le coup droit de Nadal». Smash a tenté de décrypter les secrets de l'arme fatale de l'Espagnol. **Michael Hasler**

Lorsqu'un joueur contourne aussi souvent que Rafael Nadal son revers pour frapper en coup droit, il doit être au bénéfice d'un super jeu de jambes et d'une excellente coordination. L'Espagnol évite de jouer son revers non pas en raison d'une quelconque faiblesse de celui-ci mais parce que son coup droit est son meilleur atout et que cela lui ouvre d'intéressantes options tactiques. Du côté revers de sa partie de court, il peut ainsi frapper un coup rentrant le long de la ligne ou un coup sortant croisé. Quel que soit le choix du Majorquin, son adversaire va éprouver beaucoup de peine à anticiper sa frappe.

Une fois de plus, c'est le fabuleux jeu de jambes de Rafael Nadal qui lui permet de bien se placer pour frapper si précisément en coup droit après avoir contourné son revers tout en donnant un effet qui fait rebondir la balle très haut. Grâce à son grand équilibre, il peut mettre beaucoup de précision et de puissance dans ses frappes dans une position complètement ouverte.

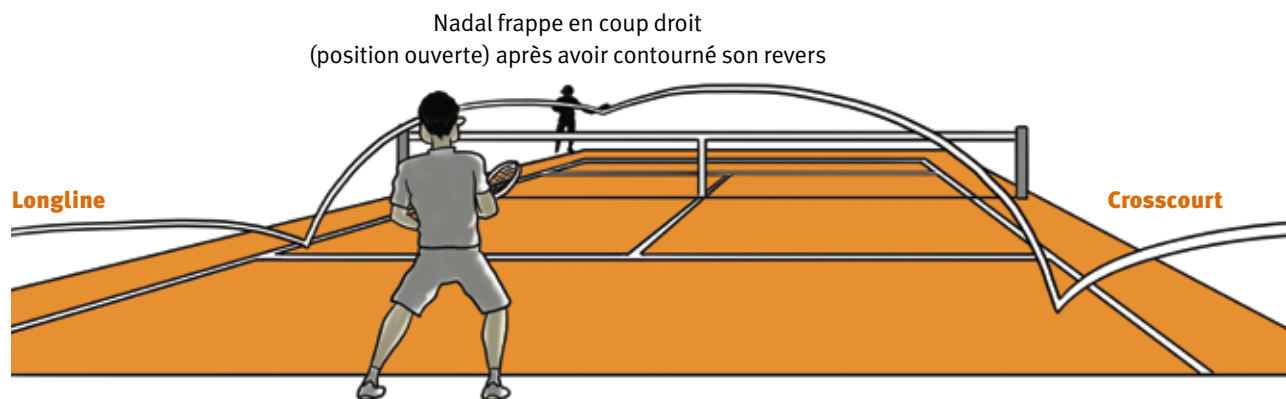
Peu d'autres joueurs travaillent autant avec leur poignet et leur bras que Rafael Nadal dans la phase effective de frappe. Sa pronation très dynamique dans le bas du bras provoque une rotation extrême de la

balle (spin, sidespin). Il atteint ainsi des valeurs élevées dans ce domaine qui sont trois fois plus hautes en moyenne que celles obtenues par Pete Sampras par exemple.

La particularité la plus remarquable du coup droit de gaucher de Rafael Nadal est la fin du mouvement. Selon la situation, l'Espagnol peut choisir entre deux variantes qui consistent à finir son mouvement plutôt sur le côté lorsque la balle rebondit haut (3a) et à faire passer sa raquette au-dessus de la tête dans un mouvement de rotation extrême (3b) sur les balles basses. Dans ce dernier cas, le spin de sa balle est très élevé.

La légende selon laquelle ce serait son coach Toni Nadal qui aurait convaincu son protégé de frapper volontairement le coup droit avec sa main la plus faible est une invention de journaliste. Ce qui est vrai, c'est que Rafael Nadal jouait à deux mains des deux côtés dans sa jeunesse et qu'il est gaucher lorsqu'il joue au football.

La vitesse et la trajectoire de la balle de Rafael Nadal sont exceptionnelles



Le coup droit que frappe Nadal après avoir contourné son revers lui offre deux options qui sont tout aussi dangereuses l'une que l'autre pour son adversaire. Le fait qu'il puisse si souvent contourner son revers est dû à l'excellente qualité de son jeu de jambes et à sa capacité à jouer de façon très précise même en position ouverte. Du côté revers de son court, il peut frapper avec efficacité soit croisé soit le long de la ligne. Il cache si bien son coup que son adversaire a toujours de la peine à anticiper.



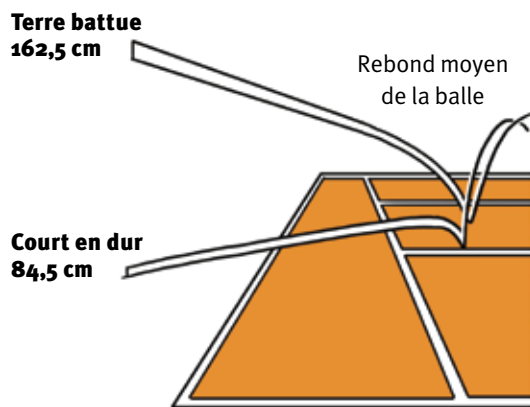
Préparation et pronation du bas du bras: Le jeu de jambes de Rafael Nadal lui permet d'être le plus souvent en bonne position pour faire un mouvement de préparation parfait de son coup (1). La pronation extrêmement dynamique dans le bas du bras (rotation de 180 degrés, 2) aide également l'Espagnol à donner beaucoup de spin à la balle. Nadal travaille en outre énormément avec le poignet au moment précis de la frappe.

Nadal peut choisir entre deux variantes de fin de mouvement:

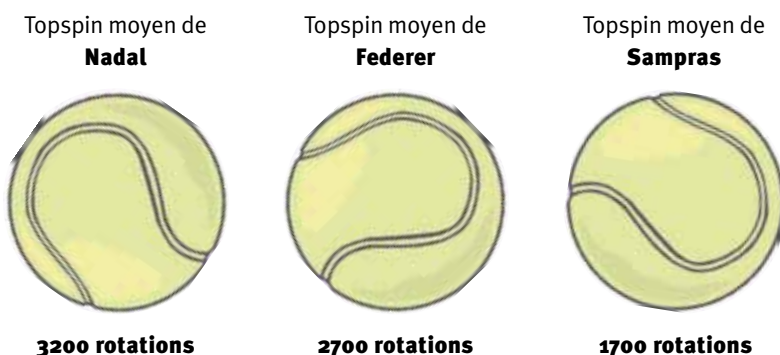
Soit il frappe la balle plutôt à plat et vite en finissant son mouvement sur le côté comme Roger Federer (3a), soit il donne davantage de spin et finit son mouvement au-dessus de la tête (3b).



Photos: Ella Ling



Le rebond de la balle de Nadal est beaucoup plus haut que la plupart de ses rivaux. Même ses balles lentes (50 km/h sur terre battue) mettent ses adversaires sous pression extrême, par exemple Federer sur son revers.



Egalement sur le plan des rotations de la balle par minute, l'Espagnol est impressionnant. Ses balles peuvent avoir une rotation allant jusqu'à 5000 par minute, avec une moyenne de 3200. Tout en gardant une grande sécurité, il donne énormément d'énergie à la balle, ce qui lui permet de dominer le jeu.