

## LES COUPS DE BASE

Il ya **cinq coups** de base que le joueur de Takraw devrait maîtriser.

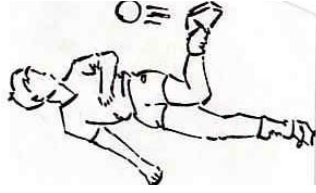
### 1. L'INTÉRIEUR DU PIED ...

C'est le plus important puisqu'il apporte un maximum de contrôle. Il est utilisé pour la passé et les balles tombant devant le joueur. La jambe de support doit être fait avec la surface interne du pied.

### 2. L'EXTÉRIEUR DU PIED:

Coup utilise pour les balles tombant un peu derrière les épaules ou légèrement derrière le joueur. En tournant la cheville du pied de frappe il

faut pointer les orteils vers l'extérieur et non vers le sol. S'assurer de transférer le poids sur la jambe d'appui au meme moment ou la jambe de frappe s'éloigne du corps.



### 3. LE DESSUS DU PIED:

Coup utilisé pour sauver une balle basse devant le joueur. Ex. Un service court. Placer le pied de frappe sous la balle, le poids du corps sur la jambe arrière et par la suite le pied frappeur doit fouetter la balle vers le haut avec un mouvement de cheville rapide et souple au moment du contact de la balle près du sol.



### 4. AU-DESSUS DU GENOU ET LA CUISSE...

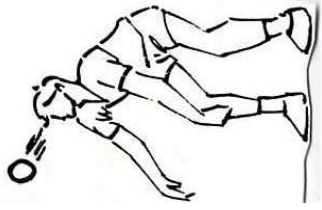
Coup utilisé pour dévier une balle qui arrive vers le milieu du corps. Lever le genou rapidement avec le pied maintenu sous la jambe. Le contact se fait juste au-dessus du genou. Une frappe au milieu de la cuisse donnera également un bon contrôle mais moins de hauteur. Le coup peut-être utilisé pour relever la balle pour soi-même et ensuite passer au coup suivant.

**N.B.** Le coup avec le dessus du pied et de la cuisse sont surtout utilisés pour contrôler des services difficiles et ne permettent pas toujours un bon contrôle de la balle.



### 5. LA TÊTE ...

Ce 5 ième coup de base est utilise pour dévier les balles qui arrivent vers le haut de corps. En attente les jams sont fléchies, on présente le front vers la balle et on relève à la fois le menton et les jams au moment du contact de la balle avec le front. Ne fermez pas les yeux mais plutôt regarder où l'on veut diriger la balle et souvent c'est là qu'elle se rendra.



## CONCEPTS GÉNÉRAUX DE BASE:

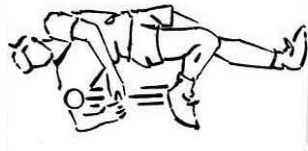
- Toujours se retrouver en position d'attente dynamique avec les pieds qui pointent vers l'avant, les épaules et bras vers l'avant, les genoux légèrement pliés et le tronc légèrement penché vers l'avant ;
- Avec les différences coups de base, le joueur doit essayer de toujours faire face à la direction où il veut retourner la balle au moment du contact;
- L'approche pour frapper la balle doit se faire de façon lente et détendue ... il est plus important de développer la synchronisation et le contrôle de la frappe (savoir quand et comment contacter la balle) que frapper fort sans contrôle;
- Le jambe de support aide au maintien de l'équilibre du joueur, donc le genou doit être légèrement fléchi pendant que le pied oppose execute les différents coups;
- Le clé du success pour devenir un joueur complet: être ambidexte ... si la balle arrive du côté droit, utiliser le pied droit – du côté gauche, le pied gauche;
- La défense est un aspect crucial du jeu, la pratique des rebonds de façon repetitive en utilisant le mur pour les retours de balles permet d'améliorer le contrôle des différents coups.

## STYLE LIBRE:

Le style libre permet au joueur d'explorer différentes formes de frappes faisant appel à l'imagination. En voici deux exemples:

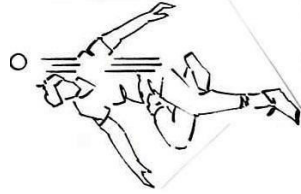
### FULL JESTER ...

Sauter sur le meme pied que l'opn utilise pour frapper la balle. Croiser le pied frappeur derrière et sous l'autre jambe. En élevant la jambe de frappe tourner la cheville et contacter la balle sur la surface interne du pied.



### HAND LOOP ...

Ce mouvement peut être adapté avec différentes formes de frappes. Placer les bras pour former une boucle. L'idée est de faire passer la balle par le dessus en premier et ensuite la frapper pour la faire passer de nouveau à travers la boucle.



Le nom de confiance pour l'équipement du

**SEPAK TAKRAW**

## LE BUT À ATTEINDRE:

Le but premier pour toutes les formes de jeux du takraw est de garder la balle en air le plus longtemps possible en frappant avec n'importe quelle partie u corps sauf les bras et les mains.

Le takraw est une activité permaettant un défi de taille mais avec un peu de pratique il est très valorisant de constater des progress qui vous épaterons vous meme et bien sur vos amis. Ce sport développe une excellente coordination oeil-main, la force musculaire des membres inférieurs ainsi qu'une bonne flexibilité. (il peut également aider à améliorer les habiletés de soccer)

## POUR DÉBUTER:

On vous propose de pratiquer les **cinq frappes** illustrées, séparément. Soyez surtout très patient et vous verrez que ce qui était impossible hier va déjà mieux aujourd'hui. Une fois les coups de base appris, essayez le style libre et vous serez prêt pour une panoplie de jeux se rapprochant du vrai Takraw don't ceux proposes ci dessous.

## SOLO:

Le but est de garder la **balle de takraw** en l'air le plus longtemps possible sans utiliser les bras ou les mains.

## EN CERCLE:

Plusieurs joueurs se placent en cercle avec le meme principe de jeu que le SOLO. Ce jeu traditionnel remonte au 14e siècle et était joué en Indes, Malaisie, Laos, Myanmar (Burma), les Philippines et en Thaïlande. Une balle tressée en rotin était utilisée.

## SEPAK TAKRAW – LE JEU AVEC FILET:

"**Sepak**" en malaisien signifie "coup de pied" et "**Takraw**" en thaïlandais signifie "balle tressée". En 1945 les plus enthousiastes pour cette activité ont ajouté un terrain et un filet aux dimensions du jeu de badminton et des règles semblables au volleyball (sans l'utilisations des bras ou des mains) pour offrir un sport spectaculaire avec des championnats mondiaux présentés en Malaisie, en thaïlande et dans autres pays.

Dans les provinces de l'Ouest, plusieurs joueurs asiatiques originaire du Laos et arrive vers les années 1970 sont les premiers à avoir introduit le sport aux nouveaux intéressés. Aujourd'hui le Sepak Takraw est un sport officiel faisant partie de l'association Olympique de plusieurs pays dans le monde et gagne de plus en plus en popularité en Amérique. Alors allez-y essayez ... pour le plaisir!

### POSITION DES JOUEURS:

1. Équipe au service: Les joueurs avants doivent demeurer dans leur quart de cercle jusqu'à ce que la balle soit frappée par le serveur. Par la suite les joueurs peuvent se déplacer à l'endroit voulu sur leur 1/2 terrain.
2. Équipe receveuse: il n'y a pas de position obligatoire mais il est proposé de placer le joueur arrière un peu en avant du cercle de service et les deux autres joueurs de chaque côté de celui-ci mais plus rapproché du filet pour préparer un bloc éventuel.
3. Les joueurs peuvent se déplacer n'importe où sur le terrain une fois les services fait.

### POUR DÉBUTER LA PARTIE:

Un joueur avant place dans son quart de cercle lance avec la main (l'exception) vers le serveur qui doit avoir un pied à l'intérieur du cercle désigné jusqu'à ce que la balle soit frappée par la pied opposé. Le service est bon même s'il contacte le filet et se rend dans le camp opposé

### LE POINTAGE:

1. un point est accordé à chaque échange de jeu ... pour l'équipe non-fautive.
2. Une faute par l'équipe au service fait perdre la possession du service.
3. Une manche de jeu est gagnée par 21 points avec une différence de 2 points et un maximum de 25.
4. Un match est gagné en 2 manches sur 3 et s'il y a égalité, la manche décisive se joue en 15 points avec une différence de 2 points et un maximum de 17.

### LES FAUTES:

1. Le serveur ne frappe pas la balle de l'autre côté du filet.
2. La balle tombe au sol à l'intérieur ou l'extérieur du terrain (sauf pour les règles adaptées pour les débutants).
3. La balle est frappée plus de trois fois par une même équipe.
4. La balle contacte le filet mais ne traverse pas.
5. La balle contacte les mains ou les bras d'un joueur.
6. Toutes parties du corps qui touche le filet ou traverse son plan vertical au-dessus ou dessous.
7. Une balle qui s'arrête sur le joueur ou une partie de son corps.

**N.B.** Un joueur peut frapper la balle 2 ou 3 fois consécutivement et on peut récupérer une balle jusqu'à 10 pieds en dehors du périmètre du terrain.

**RÉCEPTION DE LA PREMIÈRE BALLE:** Le Joueur recevant le service doit être en position assez basse pour faire dévier la balle en hauteur (la frappe avec la tête et les cuisses sont souvent très efficaces pour une première balle).

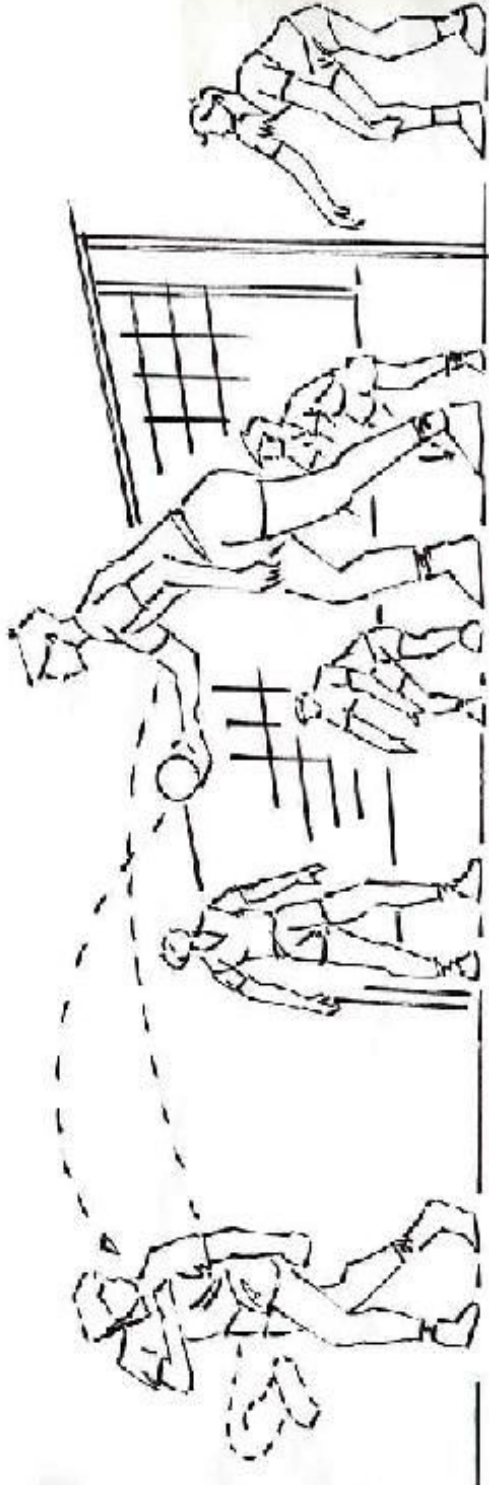
**LA PASSE (2e contact):** La passe est l'habileté qui permet de diriger la balle en hauteur vers le filet pour ensuite être smashé par un joueur dans le camp opposé. Le passeur est souvent le joueur ayant le meilleur contrôle des différentes frappes.

**LE SMASH:** Le joueur peut smashé avec la tête au les pieds. Cette habileté est la plus efficace pour déjouer l'adversaire. On peut spécialiser un joueur comme premier attaquant pour limiter la confusion, mais les autres joueurs doivent être prêts si le premier attaquant ne peut faire le smash.

**LE BLOC:** Le bloc est l'action défensive qui empêche le smash de l'adversaire de traverser dans son propre camp. Le bloc se fait en sautant et en levant une jambe pour placer un côté du pied au-dessus du filet ou en tournant le dos et en sautant pour bloquer avec le dos ... ne jamais faire face au filet!

## SEPAK TAKRAW (volleyball avec les pieds):

Sport opposant 2 équipes constituées de 3 joueurs chacune. Chaque équipe a droit à 3 contacts avant de faire traverser la balle de l'autre côté du filet. On utilise les mêmes principes de jeu qu'au volleyball à la seule différence que la balle peut être frappée trois fois par le même joueur.



### STRATÉGIES:

Les stratégies du jeu sont très similaires à celles du volleyball. L'équipe receveuse essaie de diriger la balle vers l'avant, près du filet et réussir les 3 contacts (reception – passé – attaque) en utilisant 3 joueurs si possible pour une meilleure utilisation des spécialistes!

### LES PRODUITS TAKRAW DISPONIBLES: en anglais seulement

**Le video "SEPAK TAKRAW – Just For Kicks"** CAN \$23.50  
20 minutes d'action démontrant les coups de base jusqu'aux actions des professionnels. Très pertinent pour l'apprentissage du sport.

**TAKRAW 101 MANUEL COMPLET SUR LE SPORT** CAN \$28.00  
108 pages sur l'histoire, l'équipement, la terminologie, les techniques de base, des activités d'apprentissages, des jeux développant les habilités de base, des stratégies des photos, des gestes techniques, un programme d'entraînement des feuilles références pour l'évaluation, les règlements ...

**SEPAK TAKRAW T-SHIRTS** CAN \$16.00  
(dessin d'un joueur qui smash sur le devant)

**SYSTÈME DE JEU PORTABLE** CAN \$340.50  
Comprenant: les poteaux télescopiques, un filet robuste, les lignes (cordage), piquets, 3 balles de jeu, un guide du jeu et un video. Système léger (3 kg) et très compact.

### LE CHEQUE DOIT ÊTRE FAIT A L'ORDRE DE:

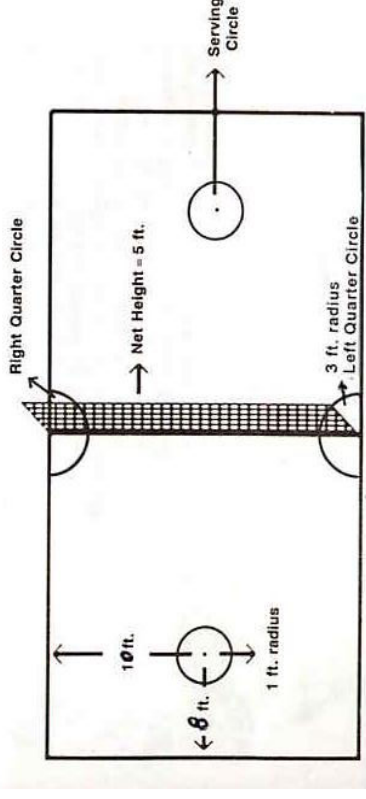
### DEDANS LE CANADA:

 **SEPAK TAKRAW ASSOCIATION OF CANADA**  
900 D – 4400 4<sup>th</sup> Ave. Regina, SK S4T 0H8 Canada  
Phone/Fax: (306) 584-8778 • Email: [stac@takrawcanada.com](mailto:stac@takrawcanada.com)

### A L'EXTÉRIEUR CANADA:

 **NETPRO SPORTS**  
2838 Rae St. Regina, SK S4S 1R3  
Phone/Fax: 306-359-6776 Canada  
Email: [info@netprosports.com](mailto:info@netprosports.com)

## LE TERRAIN:



**N.B.** Le terrain et la hauteur du filet (5 pieds) sont les mêmes qu'au badminton.

**ASEC INTERNATIONAL** est un organisme charitable à but non lucratif dont l'objectif est de permettre aux jeunes de vivre des expériences culturelles uniques et de promouvoir l'égalité, le respect et la compréhension de tous, quelque soit leur origine ethnique. ASEC est aussi l'organisme membre provincial officiel de la Sepak Takraw Association of Canada (STAC). Les revenus provenant de la vente de l'équipement de Takraw aident ASEC à poursuivre la création de ponts interculturels, tout en offrant des programmes intéressants, comme le Sepak Takraw.

Pour plus de renseignements, consulter les sites web ci dessous:  
[www.asecint.org/sepaktakraw](http://www.asecint.org/sepaktakraw) [www.takrawcanada.com](http://www.takrawcanada.com)  
[www.netprosports.com](http://www.netprosports.com)