

## La contre-attaque du coup droit

### Éléments de base

**Prise de la raquette:** prise orthodoxe

**Jeu de jambes:** en fonction de la position précédente et du coup suivant

**Position par rapport à la balle:** position du coup droit - le pied droit positionné un peu en arrière, les hanches forment un angle d'environ 45° avec la trajectoire prévue de la balle.

### Éléments constants

**Manière de toucher la balle:** frappée (raquette légèrement fermée)

#### Phases du mouvement

##### *Phase initiale:*

Le poids du corps repose sur la jambe droite dans la position du coup droit. Les épaules sont un peu tournées vers la droite. La raquette légèrement fermée se trouve à la hauteur des hanches. L'angle du coude est d'environ 120°.

##### *Phase d'exécution:*

Par une impulsion de la jambe droite, le poids du corps se transfère vers l'avant. Simultanément, le bassin et le haut du corps tournent vers la gauche. L'avant-bras exécute un mouvement autour de l'axe du coude vers la gauche, l'avant et légèrement vers le haut.

##### *Phase terminale:*

Le poids du corps repose sur la jambe gauche, les épaules tournées vers la gauche formant un angle d'environ 60° avec la trajectoire de la balle. La raquette se trouve devant l'épaule gauche.

Remplacement et préparation du coup suivant.

#### Point d'impact dans le triangle d'or

#### Mouvement dans un seul plan:

D'arrière en avant et légèrement vers le haut

### Éléments variables

#### Amplitude et dynamique du mouvement:

Amplitude moyenne, dynamique rapide.

L'accélération de l'avant-bras est maximale au moment du contact balle-raquette.

#### Inclinaison du plan du mouvement et de la raquette:

Plus le point d'impact est haut, plus le plan du mouvement est horizontal.

Plus la balle adverse a de la rotation avant, plus la raquette est fermée.

#### Phase du contact balle-raquette:

Au sommet du rebond

#### Transfert du poids du corps:

D'arrière en avant

