

La contre-attaque du revers

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 revers - les deux pieds parallèles à la ligne de fond, les hanches et le haut du corps perpendiculaires à 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 les deux jambes dans la position du revers. La raquette légèrement fermée se trouve devant la hanche gauche, le coude devant la hanche droite, un peu éloigné de celle-ci vers l'avant. Le poignet est légèrement cassé vers l'arrière.

Phase d'exécution:

L'avant-bras et le poignet exécutent un mouvement rapide vers la droite, l'avant et légèrement vers le haut autour de l'axe du coude, qui ne se déplace quasiment pas.

Phase terminale:

La raquette se trouve à la hauteur des épaules dans le prolongement du bras qui est orienté en direction du filet.

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, amplifiée par l'action du poignet.

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:

Sans transfert du poids du corps.

Lors de coups plus dynamiques, le bras libre peut participer à l'exécution du geste par un petit mouvement dans la direction opposée ce qui correspond à une légère rotation des épaules vers la gauche.

