

## Le coup terminal / la frappe du coup droit (sur balle haute)

### 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 fermée)

#### Phases du mouvement

##### Phase initiale:

Le poids du corps repose sur la jambe droite dans la position du coup droit. Les épaules sont tournées vers la droite et parallèles à la trajectoire de la balle. Le bras est quasiment tendu en arrière. La hauteur de la raquette (fermée) dépend de celle de la balle et de la phase de contact choisie.

##### Phase d'exécution:

Par une impulsion de la jambe droite, le poids du corps se transfère vers l'avant de façon rapide et prononcée. Simultanément, le bassin et le haut du corps tournent fortement vers la gauche. Le bras exécute un mouvement «de fouet» et contrôlé autour des axes de l'épaule et du coude vers l'avant et (plus ou moins) vers le bas.

##### Phase terminale:

Le poids du corps repose sur la jambe gauche, les épaules forment un angle de 90° avec la trajectoire de la balle ou peuvent même être plus tournées vers la gauche. La raquette se trouve à gauche devant la tête (qui est abaissée par le mouvement du torse), le coude est replié.

Remplacement et préparation du coup suivant.

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

#### Mouvement dans un seul plan:

D'arrière en avant et de haut en bas

### Éléments constants

#### Amplitude et dynamique du mouvement:

Très grande amplitude, dynamique maximale.

L'accélération est maximale au moment du contact balle-raquette.

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

Plus le point d'impact est haut et proche du filet, plus le plan du mouvement est incliné vers le bas.

Plus le point d'impact est haut, plus la raquette est fermée.

#### Phase du contact balle-raquette:

La balle peut être frappée dans toute les phases - avec des avantages et des inconvénients:

- tôt en phase montante: nécessite une réaction personnelle rapide, permet un plus grand angle pour le placement de la frappe et met une plus grande pression sur l'adversaire, qui n'a que peu de temps pour réagir.
- dans la zone du sommet du rebond: mène à une position du corps instable et une perte d'énergie (puisque'un saut est nécessaire), mais garantit l'admiration du public :-)
- en phase descendante à la hauteur de l'épaule: donne du temps pour préparer soigneusement le mouvement et l'exécuter en sécurité, mais un angle plus petit pour le placement de la frappe et plus de temps pour l'adversaire.

#### Transfert du poids du corps:

Transfert prononcé du poids du corps d'arrière en avant

