

La poussette 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: frottée par dessous (raquette ouverte)

Phases du mouvement

Phase initiale:

Le poids du corps repose sur la jambe droite dans la position du coup droit. Les épaules sont parallèles aux pieds ou un peu tournées vers la droite. Le coude est légèrement éloigné du corps et orienté vers l'avant. Le bras forme un angle d'environ 45° avec l'avant-bras qui est orienté vers l'arrière et le haut, la raquette dans son prolongement, à côté de l'épaule droite.

Phase d'exécution:

Au moment du petit transfert du poids du corps de la jambe droite à la jambe gauche, le haut du corps se tourne vers la gauche. La raquette décrit un mouvement en arc de cercle autour de l'axe du coude dans un plan vers l'avant et un peu vers le bas.

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. Le bras et le poignet sont tendus vers le 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 de haut en bas

Éléments variables

Amplitude et dynamique du mouvement:

Amplitude moyenne, dynamique lente.

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

Quand on veut donner plus de rotation arrière à la balle, celle-ci est accélérée, au moment du contact, par un mouvement rapide du poignet, dans la direction du plan du geste. Pour cela, il faut, dans la phase initiale et dans le plan du mouvement, une mise en tension musculaire du poignet.

Inclinaison du plan du mouvement et de la raquette:

Plus la balle adverse est coupée, plus le plan est horizontal.

Plus le joueur veut générer de la rotation arrière, plus il doit ouvrir la raquette afin de frotter davantage la balle; toutefois il faut veiller à garder une trajectoire tendue.

Phase du contact balle-raquette:

Au sommet du rebond ou en phase descendante

Transfert du poids du corps:

Petit transfert du poids du corps d'arrière en avant

