

## La poussette 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:** frottée par dessous (raquette ouverte)

#### Phases du mouvement

##### *Phase initiale:*

Le poids du corps repose sur les deux jambes dans la position du revers. L'épaule droite est un peu plus proche du filet que l'autre. 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 la gauche et le haut, la raquette dans son prolongement, devant l'épaule gauche.

##### *Phase d'exécution:*

Alors que la position du haut du corps ne change pas, 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 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

