

Le topspin 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 dessus (raquette fermée)

Phases du mouvement

Phase initiale:

Le joueur est dans la position du coup droit. Le poids du corps repose sur la jambe droite fléchie. Le haut du corps est tourné vers la droite, l'épaule droite un peu plus basse que l'autre. Le bras droit est (presque) tendu, la raquette ne se trouvant pas au-dessous de la hauteur du genou.

Phase d'exécution:

Une impulsion de la jambe droite mène à un transfert du poids du corps sur la jambe gauche, à une rotation du buste vers la gauche et le haut et à un mouvement du bras vers le haut, l'avant et la gauche. Pour une vitesse optimale, il faut une accélération explosive de l'avant-bras dans le plan du mouvement, coordonnée avec les mouvements de l'épaule et du poignet.

Phase terminale:

Le poids du corps repose sur la jambe gauche. Les jambes sont quasiment tendues. Les épaules forment à peu près un angle droit avec la trajectoire de la balle. Le coude est replié, la raquette se trouvant devant le front. 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 bas en haut (fin du mouvement devant le front)

Éléments variables

Amplitude et dynamique du mouvement:

Grande amplitude, dynamique rapide.

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

Inclinaison du plan du mouvement et de la raquette:

Comme la fin du mouvement est fixe, le plan change selon le point de départ. Plus la balle adverse est coupée, plus ce point est bas et plus le plan est donc vertical (voir schéma ci-dessous).

Plus le joueur veut générer de la rotation avant, plus il doit fermer la raquette afin de frotter davantage la balle.

Phase du contact balle-raquette:

Pour les débutants plutôt en phase descendante, ensuite de préférence au sommet du rebond, mais réalisable dans toutes les phases

Transfert du poids du corps:

D'arrière en avant.

La position des deux pieds ne change pas.

