

Le topspin 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 dessus (raquette fermée)

Phases du mouvement

Phase initiale:

Le poids du corps repose sur les deux jambes fléchies (ou légèrement plus sur la jambe gauche) dans la position du revers. Le haut du corps est légèrement tourné vers la gauche. Le coude se trouve devant la hanche droite, un peu éloigné de celle-ci vers l'avant. Le poignet est légèrement cassé vers l'arrière et le bas, dans le plan du mouvement prévu. La raquette se trouve près/au-dessus du genou gauche, mais jamais au-dessous de celui-ci.

Phase d'exécution:

Avec une légère impulsion des jambes, le bras exécute un mouvement rapide autour des axes du coude et du poignet vers l'avant, le haut et la droite (comparable à un geste de frisbee vers le haut et l'avant). Pour une vitesse optimale, il faut une accélération explosive de l'avant-bras et du poignet dans le plan du mouvement.

Phase terminale:

Les jambes sont quasiment tendues, le poids du corps peut reposer légèrement plus sur la jambe droite. Les épaules forment à peu près un angle droit avec la trajectoire de la balle. La raquette se trouve en avant et à droite à la hauteur de la tête, dans le prolongement du bras presque tendu.

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

Éléments variables

Amplitude et dynamique du mouvement:

Grande amplitude, dynamique rapide.

L'accélération du 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:

Petit transfert du poids du corps possible d'arrière en avant.

Lors de top-spins plus dynamiques, on peut y ajouter un transfert du poids du corps de la jambe gauche à la jambe droite et une légère rotation du haut du corps vers la droite.

