

## Le flip du revers

### Éléments de base

**Prise de la raquette:** prise orthodoxe

**Jeu de jambes:** remplacement après le coup précédent dans la position de base, puis pas tombé de la jambe droite

**Position par rapport à la balle:** le pied droit placé sous la table après le pas tombé vers l'avant

### Éléments constants

**Manière de toucher la balle:** Frottée par dessus (raquette fermée)

#### Phases du mouvement

##### *Phase initiale:*

Pour retourner une balle courte, la jambe droite est déplacée sous la table dans la direction de la balle vers l'avant. Ainsi, l'épaule droite est plus proche du filet. Le coude est orienté vers l'avant, la raquette est placée juste derrière le point de rebond supposé de la balle. Le poignet est légèrement cassé vers l'arrière et le bas, dans le plan du mouvement prévu.

##### *Phase d'exécution:*

L'avant-bras et surtout le poignet exécutent un mouvement explosif dans un plan vers l'avant et le haut („mini-topspin“). Le reste du corps ne participe pas à l'exécution du mouvement.

##### *Phase terminale:*

Le bras est orienté, dans la direction de la balle jouée, vers un point imaginaire situé au-dessus du filet. Remplacement en poussant puissamment sur la jambe droite, puis préparation du coup suivant.

**Point d'impact dans le triangle d'or (au-dessus de la table)**

#### Mouvement dans un seul plan:

D'arrière en avant et de bas en haut, au-dessus de la table

### Éléments variables

#### Amplitude et dynamique du mouvement:

Petite amplitude, dynamique moyenne.

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

Déplacement rapide.

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

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

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:

En phase montante ou au sommet du rebond.

Quand le rebond de la balle adverse est plus haut que le filet, le flip peut être frappé sans rotation („mini-frappe“ à la place du „mini-topspin“). Pour ce flip frappé, la balle est touchée par derrière au sommet du rebond, dans un plan horizontal et avec une raquette moins fermée.

#### Transfert du poids du corps:

Transfert du poids du corps sur la jambe droite qui est déplacée sous la table par un pas tombé (quand la balle courte rebondit près de la ligne latérale gauche, le déplacement en pas tombé peut être exécuté avec la jambe gauche au contraire du déplacement habituel avec la jambe droite).

Après le remplacement dans la position de base, le poids du corps repose de nouveau sur l'avant des deux pieds.

