

Le bloc 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: frappée (raquette fermée)

Phases du mouvement

Phase initiale:

Le poids du corps repose sur les deux jambes dans la position du revers. La raquette fermée se trouve à gauche devant le ventre, le coude devant la hanche droite, l'avant-bras parallèle aux pieds.

Phase d'exécution:

L'avant-bras et le poignet exécutent un petit mouvement vers la droite, l'avant et légèrement vers le haut autour de l'axe du coude, qui ne se déplace quasiment pas. La balle doit être touchée tôt après le rebond. Le reste du corps ne participe pas à l'exécution du mouvement.

Phase terminale:

La raquette se trouve à droite devant le corps. 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 vers le haut

Éléments variables

Amplitude et dynamique du mouvement:

Petite amplitude, dynamique lente.

Le bloc du revers dans sa forme la plus active est appelé „accélération du revers“. Ce coup se caractérise par une dynamique extrême, qui implique une très grande amplitude et un plan horizontal du mouvement. Il peut être utilisé pour répondre à un topspin joué „sans pression“ et il correspond, selon la théorie, à une frappe du revers, mais le terme „frappe du revers“ n'est pas courant.

Inclinaison du plan du mouvement et de la raquette:

Plus la balle adverse (topspin) est haute, plus le plan du mouvement est incliné vers le bas.

Plus la balle adverse (topspin) a de la rotation avant, plus la raquette est fermée.

Phase du contact balle-raquette:

En phase montante

Transfert du poids du corps:

Sans transfert du poids du corps

