

Le pas chassé (sidestep)

Conditions préalables pour le jeu de jambes

La maîtrise des différentes techniques de déplacement est primordiale en tennis de table. Ce n'est qu'avec un jeu de jambes parfait que l'on peut se placer de façon idéale par rapport à la balle qui arrive en maintenant un équilibre stable. Dans ces seules conditions, il devient possible d'exécuter un geste correct.

Pour tous les déplacements, il faut garder une attitude du corps dynamique: le poids du corps constamment sur l'avant des pieds, les genoux fléchis, le buste légèrement penché en avant. Les pieds «glissent» à plat sur le sol sans sauter, le centre de gravité du corps restant dans le même plan horizontal.

Le pas chassé

Le pas chassé (ou sidestep) s'emploie lors des déplacements moyens (30 à 80 cm), par exemple pour les balles reçues alternativement en plein coup droit et en plein revers ou encore celles reçues dans toute la demi-table coup droit.

Pour un déplacement à droite, une impulsion de la jambe gauche mène à un transfert du poids du corps sur la jambe droite qui fléchit. C'est le pied gauche qui bouge le premier; il est amené vers le pied droit qui se déplace explosivement dans la même direction juste avant que le gauche ne touche le sol. Quand le joueur a reposé d'abord le pied gauche, puis le droit, le poids du corps se trouve sur celui-ci, ce qui permet une bonne réalisation de la phase initiale d'un coup droit.

Pas chassé vers la droite



Pas chassé vers la gauche