

Modèle de la technique - tennis de table

Éléments de base

Prise de la raquette

Jeu de jambes

Position par rapport à la balle

Exécution du mouvement

Éléments constants

Manière de toucher la balle

Phases du mouvement (initiale, d'exécution, terminale)

Point d'impact dans le triangle d'or

Mouvement dans un seul plan

Éléments variables

Amplitude et dynamique du mouvement

Inclinaison du plan du mouvement et de la raquette

Phase du contact balle-raquette

Transfert du poids du corps