

La poussette courte du coup droit

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 dessous (raquette ouverte)

Phases du mouvement

Phase initiale:

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 bras est orienté vers l'avant, l'angle du coude étant d'environ 120°. Le poignet est cassé vers l'arrière, le haut et la droite, dans le plan du mouvement prévu. La raquette ouverte est placée juste derrière le point de rebond supposé de la balle.

Phase d'exécution:

Par l'extension de l'avant-bras (le bras va vers l'avant) et un petit mouvement du poignet vers l'avant et le bas, la balle est doucement poussée. Elle doit être touchée tôt après le rebond. Selon le niveau d'activation du poignet, la balle a plus ou moins de rotation arrière. Le reste du corps ne participe pas à l'exécution du mouvement.

Phase terminale:

Le mouvement du bras et du poignet est freiné immédiatement après le contact balle-raquette. Le bras est tendu vers le filet, le poignet est cassé différemment en fonction de la direction du mouvement exécuté. 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, au-dessus de la table

Éléments variables

Amplitude et dynamique du mouvement:

Petite amplitude, dynamique lente.

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 horizontal.

Plus le joueur veut générer de la rotation arrière, plus il doit ouvrir la raquette afin de frotter davantage la balle; toutefois il faut veiller à garder une trajectoire tendue.

Phase du contact balle-raquette:

En phase montante

Transfert du poids du corps:

Transfert du poids du corps sur la jambe droite qui est déplacée sous la table par un pas tombé.

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

