

# La défense coupée du coup droit

## 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 coup droit - le pied droit positionné en arrière, les hanches forment un angle d'environ 45° avec la trajectoire prévue de la balle. Plus on s'éloigne de la table, plus l'angle devient ouvert, de sorte que les pieds peuvent même être parallèles à la trajectoire de la balle.

## Éléments constants

**Manière de toucher la balle:** frottée par dessous (raquette ouverte)

### Phases du mouvement

#### Phase initiale:

Les pieds forment un angle de 45° à 90° en fonction de la distance de la table. Le poids du corps repose sur la jambe droite fléchie. Le haut du corps est tourné vers la droite. Le coude est éloigné du corps et orienté vers l'avant. Le bras forme un angle aigu avec l'avant-bras qui est orienté presque verticalement, la raquette est à la hauteur de l'épaule droite et orientée vers celle-ci.

#### Phase d'exécution:

Un transfert du poids du corps sur la jambe gauche et une rotation du corps vers la gauche et le bas vont ensemble avec un mouvement du bras en arc de cercle vers le bas, l'avant et la gauche dans un même plan.

#### Phase terminale:

Le poids du corps repose sur la jambe gauche fléchie qui freine le transfert du poids. Le mouvement du bras se termine près du genou gauche, le bras étant tendu vers le bas.

Remplacement et préparation du coup suivant.

### Point d'impact dans le triangle d'or

### Mouvement dans un seul plan:

D'arrière en avant et de haut en bas

## Éléments variables

### Amplitude et dynamique du mouvement:

Très grande amplitude, dynamique moyenne.

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

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

Comme le début du mouvement est fixe, le plan change selon sa fin. Plus la balle adverse est liftée, plus ce point est bas et plus le plan est donc vertical (voir schéma ci-dessous).

Plus le joueur veut générer de la rotation arrière, plus il doit ouvrir la raquette afin de frotter davantage la balle.

### Phase du contact balle-raquette:

En phase descendante, à grande distance de la table

### Transfert du poids du corps:

D'arrière en avant

