

La défense coupée 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: en diagonale, le pied droit en avant.
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 gauche fléchie. Le haut du corps est tourné vers la gauche. Le coude est éloigné du corps. Le bras forme un angle aigu avec l'avant-bras qui est orienté vers le haut et l'arrière, la raquette est à la hauteur de l'épaule gauche et orientée vers celle-ci.

Phase d'exécution:

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

Phase terminale:

Le poids du corps repose sur la jambe droite fléchie qui freine le transfert du poids. Le mouvement du bras se termine près du genou droit, 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

