

# Tennis de table – Coups de base: Une tape sur l'épaule

Dans cet exercice, les joueurs améliorent la précision en frappant différents coups droits. Qui aligne le plus de répétitions sans erreur?



Les joueurs frappent en coup droit dans la diagonale et touchent, en fin de mouvement, l'épaule opposée avec leur raquette (contre-attaque du coup droit). Pour cela, il faut adopter une position légèrement ouverte par rapport à la table, déplacer le poids du corps et pivoter le haut du corps durant la frappe. Qui aligne le plus de répétitions sans erreur?

## Variantes

- Même exercice sur la diagonale côté revers (en coup droit) ou le long de la ligne centrale.
- Quel duo réussit en une minute le plus de touches de balles correctes?
- Au milieu du côté coup droit se trouve une feuille A4. Qui réussit à la viser le plus souvent en un temps donné?
- A joue alternativement sur la ligne centrale puis en plein coup droit. B réplique en contre-attaque du coup droit.
- Idem que l'exercice de base, mais à deux mètres de la table.
- Pour les joueurs confirmés, interrompre le mouvement avant de toucher l'épaule.

**Matériel:** Event. feuilles A4



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**