

Tennis de table: Une balle, deux coups

Les bons joueurs savent varier le contact balle-raquette et l'activation du poignet. Cela leur permet, avec des mouvements en demi-cercle identiques ou presque, de donner des rotations différentes à la balle et de pousser l'adversaire à la faute.

Deux coups de base sont présentés ici: le bloc appartient à la famille des coups sans rotation, tandis que la poussette est un coup avec rotation arrière (effet coupé).

→ [Coup de base: Coup droit \(bloc\)](#)

→ [Coup de base: Revers \(poussette\)](#)

→ [Quelques conseils techniques](#)

→ [Autres exercices](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO