

Bien en main

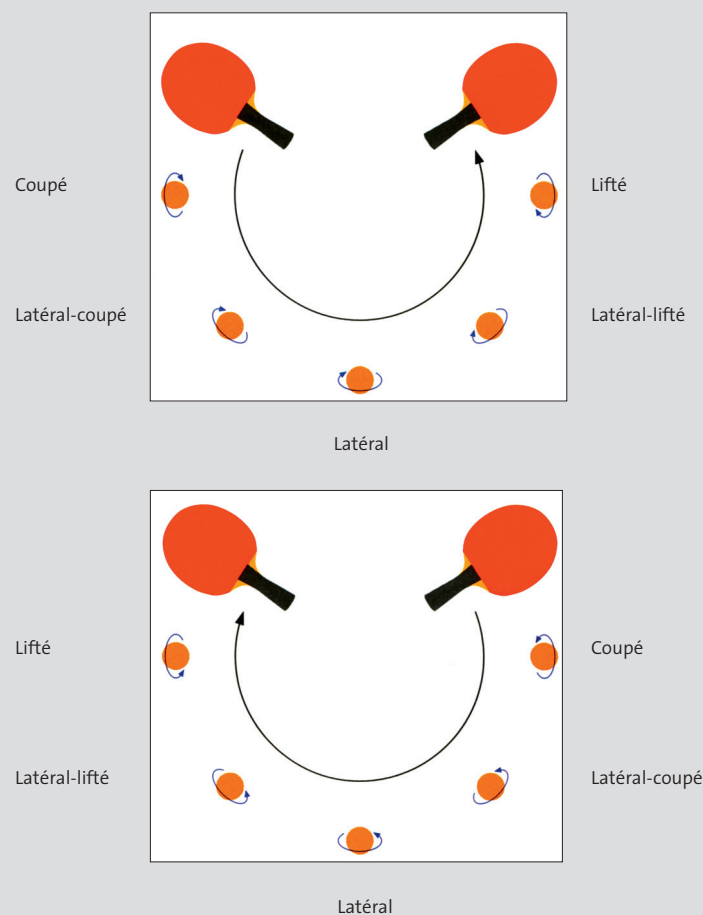


■ **Prise orthodoxe:** la plupart des joueurs européens l'ont adoptée. La raquette est tenue comme lorsque l'on serre la main de quelqu'un, sauf que l'index est tendu du côté revers et le pouce placé côté coup droit. Les trois autres doigts ensèrent le manche de manière relâchée.

■ **Prise porte-plume:** prise utilisée surtout en Asie. La raquette est tenue comme un crayon, le bout de la raquette pointant vers le bas, avantant le coup droit mais affaiblissant le revers. L'index et le pouce se retrouvent sur le côté coup droit, tandis que les autres doigts sont repliés sur le côté revers.

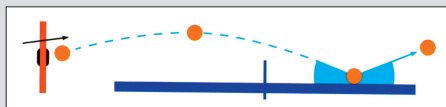
Le secret des coupes

► 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.

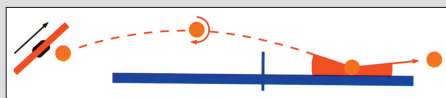


L'art du contact

► Selon la nature du contact balle-raquette, on peut distinguer trois familles de coups:



■ **Coups sans rotation (ou presque):** la balle est frappée frontalement avec un mouvement de la main vers l'avant (bloc, contre-attaque, frappe).



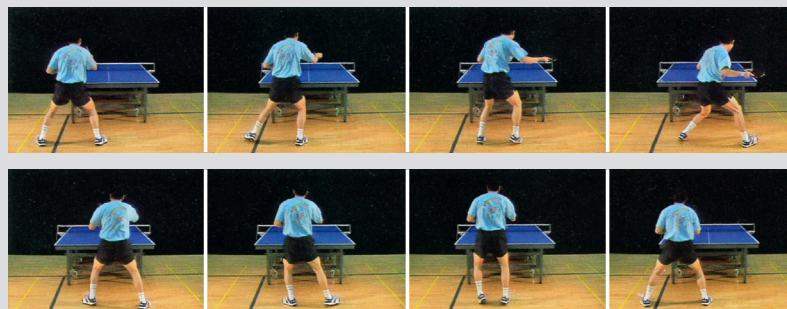
■ **Coups avec rotation avant:** la balle est frottée (ou coiffée) de bas en haut de manière à imprimer à la balle une rotation d'arrière en avant (top-spin).



■ **Coups avec rotation arrière:** la balle est frottée de haut en bas pour lui imprimer une rotation d'avant en arrière. La balle est ainsi coupée (poussette, défense coupée).

Position de base

► Le relanceur adopte une position stable et équilibrée, sur l'avant des pieds, de manière à pouvoir se déplacer rapidement d'un côté ou de l'autre. Il se tient à environ une longueur de bras de la table, au milieu du côté revers. Les droitiers ont leur pied droit légèrement en retrait. La tête de la raquette est pointée vers le filet.



Jeu de jambes

► Pour une exécution optimale du mouvement, le joueur doit en permanence observer l'adversaire et la balle, anticiper et réagir pour se placer au bon endroit afin de relancer au mieux la balle. Les pas chassés latéraux (side steps) représentent le déplacement prioritaire à cette fin.