



LES 6 POINTS DE LA TECHNIQUE DE BASE

Pour enseigner les fondamentaux du tennis de table.

Six points indispensables pour partir sur de bonnes bases en matière de technique.

Préambule

Ce document a pour but de donner à chacun des repères simples et clairs pour l'enseignement du tennis de table.

Il n'y a pas de vérité absolue en matière de technique mais des éléments pertinents.

Ce document a pour objectif de préciser les consignes de base à donner aux jeunes joueurs pour fixer une gestuelle idéale.

Le haut niveau sert de référence constante aux points développés, et doit toujours servir d'exemple.

Il faut cependant toujours avoir à l'esprit que chaque joueur a ses particularités et que la priorité est toujours le résultat de l'action sur la balle : en tennis de table, il n'y a pas de note artistique !

Sommaire

Les 6 fiches ←

Fiche 1 : La prise de raquette

Fiche 2 : La position des pieds

Fiche 3 : Le revers devant (contre attaque revers)

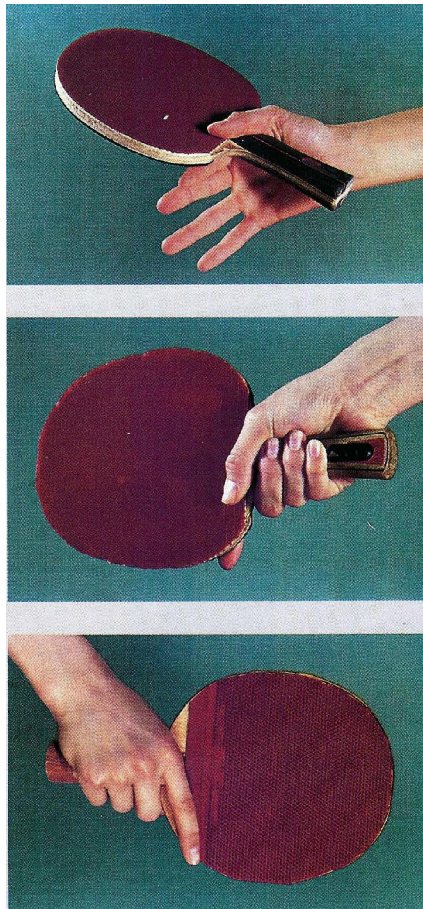
Fiche 4 : Le coup droit sur le côté (contre attaque coup droit)

Fiche 5 : Le coude fixe

Fiche 6 : L'attitude dynamique

La Prise de Raquette

Le manche dans le prolongement de l'avant-bras.



Côté pouce, côté index, doigts en contact avec les revêtements.



R Attention aux défauts fréquents : doigts au milieu du revêtement, raquette qui tourne dans la main.

Position des pieds



En revers, les deux pieds face à la table.



En coup droit, le pied côté raquette légèrement en arrière.



R Attention aux défauts fréquents : le pied côté raquette ne doit pas être devant (sauf dans le jeu court, où il vient au-dessous de la table)

Revers devant



Jouer devant le ventre, pas sur le côté.

Ne pas trop « armer » le geste, préparation courte.

Jouer avec l'avant-bras, poignet « fixé » : peu de mouvement de la main.



Tourner autour du coude. Fixer le coude au niveau de la raquette en préparation.



Finir « pointe » de raquette vers le filet..

R *Attention au mouvement de « piston », la raquette et le coude vont vers l'avant sans rotation autour du coude.*

En Top Spin la main est plus active et la préparation un peu plus ample.

Coup droit sur le côté

Prendre la balle sur le côté du corps.



Tourner les épaules, le bassin : en arrière en

préparation, vers l'avant en jouant.



Finir devant. : raquette devant le corps, ne pas dépasser le visage



R *Attention aux défauts fréquents : le joueur ne joue qu'avec le bras sans se tourner ; le poignet est cassé alors qu'il doit rester aligné avec l'avant-bras.*

Coude fixe



Très peu de mouvement :
monte peu,
avance peu.

Décollé du corps, à peu
près de quoi passer une ra-
quette entre le coude et le
corps.



R *Attention aux défauts fréquents : coude collé au corps ; coude qui monte.*

Même en Top spin le coude ne doit pas trop monter (rarement au-dessus de l'épaule), ni trop avancer.

Attitude dynamique

Position de base :
-genoux fléchis
-pieds écartés, au moins
largeur des épaules
-poids du corps sur l'a-
vant du pied

Tout le corps participe
au jeu, dans le meilleur
équilibre possible.



Les deux pieds sont tou-
jours en mouvement en-
semble. Ils sont solidaires
dans le déplacement.



R Attention aux défauts fréquents : le poids du corps repose sur les talons ou au contraire le joueur est sur la pointe des pieds.