

POINTS TECHNIQUES FONDAMENTAUX

PRÉPARATION	Corps :	<ul style="list-style-type: none"> • unit turn (torsion).
	Raquette :	<ul style="list-style-type: none"> • prises (angle tamis); • forme (directe, C, U); • moment (prêt avant bond de la balle); • amplitude (0,-5).
POSITIONNEMENT	Déplacement :	<ul style="list-style-type: none"> • pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.
	Placement :	<ul style="list-style-type: none"> • bons appuis.
LA FRAPPE	Corps :	<ul style="list-style-type: none"> • frappe avec rotation (mouvement angulaire); • utilisation des bons segments.
	Raquette :	<ul style="list-style-type: none"> • point d'impact (horizontal, vertical, latéral); • angle tamis à l'impact (vertical, horizontal); • rythme; • vitesse de la tête de raquette; • trajectoire de raquette (bas vers haut, corridor frappe); • amplitude de l'accompagnement (0+5); • remplacement.