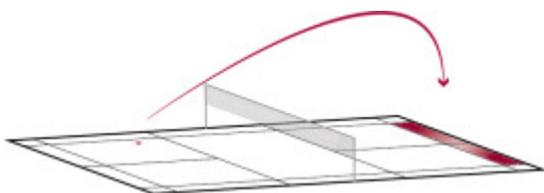


Badminton – Technique de frappe: Défense longue côté revers

La défense longue côté revers oblige l'adversaire, en simple, à reculer alors qu'il est en train d'avancer après le smash; en double, à se déplacer au fond du court (défense en diagonale).

Remarque: D'autres prises de vue sont disponibles (playlist) en cliquant sur le menu déroulant en haut à gauche de la vidéo.

Quelle est la trajectoire du volant?



La défense longue côté revers part du milieu du court pour atteindre dans une courbe haute l'arrière du court adverse.

Quand le coup est-il utilisé?

Le coup est utilisé lorsque le joueur souhaite renvoyer un smash côté revers au fond du court au moyen d'un coup défensif.

Quelles sont les principales caractéristiques du coup?

Position de départ

- Amener la raquette le plus vite possible dans la position de départ.
- Prise en revers.
- Raquette et coude devant le corps.
- Tamis près du point d'impact attendu.

Phase d'élan

- Elan passif en avançant et en levant légèrement le coude (légère pronation du bras).

Phase de frappe

- Accélération de la raquette vers le point d'impact devant le corps (forte supination de l'avant-bras).

Phase finale

- Poursuite du mouvement dans la direction de la frappe.

Source: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Technique de déplacement et de frappe. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO