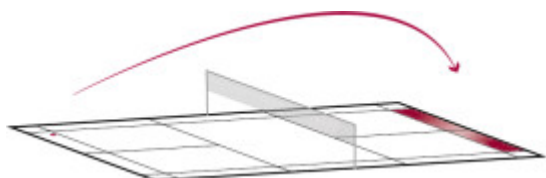


Badminton – Technique de frappe: Dégagement côté revers

Le dégagement côté revers vise à faire reculer l'adversaire jusqu'à la ligne de fond du court. Il permet de gagner du temps pour se replacer correctement pour le coup suivant.

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?



Le dégagement côté revers part du fond du court pour atteindre le fond du court adverse.

Quand le coup est-il utilisé?

Le coup est utilisé lorsque le joueur est au fond du court, qu'il doit jouer en revers et souhaite jouer le volant long.

Quelles sont les principales caractéristiques du coup?

Position de départ

- Prise en revers (plus le point d'impact se situe derrière le corps, plus la prise est tournée en direction de la prise en coup droit, voire de la prise rush).
- Le coude est fléchi sur le côté du corps.
- L'avant-bras ne se trouve ni en pronation ni en supination.
- Le manche de la raquette est légèrement à la verticale, orienté vers le haut.
- Le coude est ramené en arrière (l'épaule est fermée).

Phase d'élan

- Ramener le coude de nouveau en avant et vers le haut; en même temps, très forte pronation de l'avant-bras (le tamis s'éloigne du point d'impact et est orienté vers le bas).

Phase de frappe

- Bloquer le coude.
- Supination explosive du bras et de l'avant-bras.

- Point d'impact de côté ou légèrement derrière le corps.
- Pose du pied en fente.

Phase finale

- Le coude et l'épaule restent bloqués.
- Supination de l'avant-bras jusqu'au retour en arrière du tamis.

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