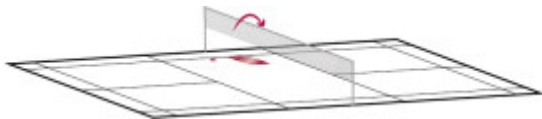


# Badminton – Technique de frappe: Spinshot côté revers (de l'intérieur vers l'extérieur)

Avec le spinshot côté revers (de l'intérieur vers l'extérieur), la rotation du volant est renforcée pour jouer un volant difficile à contrôler.

**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 spinshot côté revers (de l'intérieur vers l'extérieur) part de l'avant du court pour atterrir juste derrière le filet en passant le plus près possible de la bande supérieure du filet.

## Quand le coup est-il utilisé?

- Le coup est utilisé lorsque le joueur peut jouer le volant près du bord du filet et juste en dessous.
- Il est souvent utilisé sur un coup reçu en diagonale.

## Quelles sont les principales caractéristiques du coup?

### Position de départ

- Prise en revers.
- Tamis près du point d'impact attendu.
- Coude légèrement fléchi.
- Léger angle entre l'avant-bras et le manche de la raquette.

### Phase d'élan

- Pas de phase d'élan.
- Pose du talon en position de fente.

### Phase de frappe

- Avant-bras en légère supination (la raquette se déplace de l'intérieur vers l'extérieur dans un léger arc de cercle).
- Dérouler le pied (jambe côté raquette).

- Point d'impact devant le corps juste sous le bord du filet.

## Phase finale

- Presque pas de phase finale.
- Ramener la raquette rapidement en arrière en position d'attente.

**Remarque:** Le volant tourne dans le sens des aiguilles d'une montre quand il arrive sur le joueur. Il convient, pour renforcer la rotation, de frapper toujours le volant de droite à gauche. Cela signifie que le gaucher doit frapper le volant en revers de l'extérieur vers l'intérieur (pronation de l'avant-bras).

---

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**