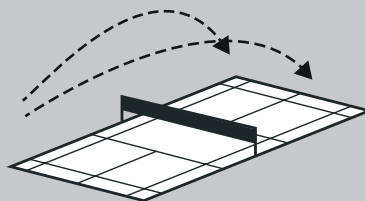


Dégagement en revers (clear)

Quelle est la trajectoire du volant?

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



Quand utilise-t-on ce coup?

Le dégagement en revers est utilisé lorsque l'on est dans une situation neutre ou défensive.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Le dégagement donne du temps au joueur afin qu'il se replace avantageusement pour le coup suivant.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- Légère prise de revers (plus le point d'impact se trouve derrière la tête, plus la prise s'oriente vers le coup droit, respectivement la prise universelle).
- Coude vers le bas, tête de raquette vers le haut.



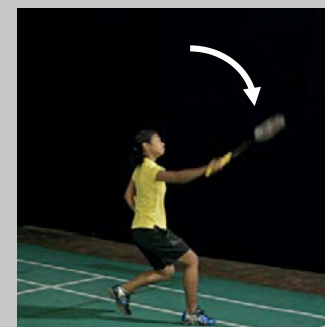
Phase d'élan

- Garder le coude fléchi.
- Lever le coude et ramener le tamis vers le bas (bras et avant-bras tournés vers l'intérieur).
- Le mouvement de l'arrière vers l'avant est continu.



Phase de frappe

- Extension du bras (maintenir une légère flexion), bras et avant-bras tournent vers l'intérieur.
- Point d'impact de côté ou légèrement derrière la tête avec la main en dessous du volant.
- Frapper le volant très fort en fixant le coude.



Phase finale

- La tête de raquette continue sa rotation, la main et le coude stoppent leur mouvement.
- La raquette revient en arrière dans un mouvement de ressort.

Source: Badminton World Federation (2011). Badminton Coach Education: Coaches' Manual. Level 1.

→ [Vidéo](#)