



## Les différents COUPS (Niveau 2des)

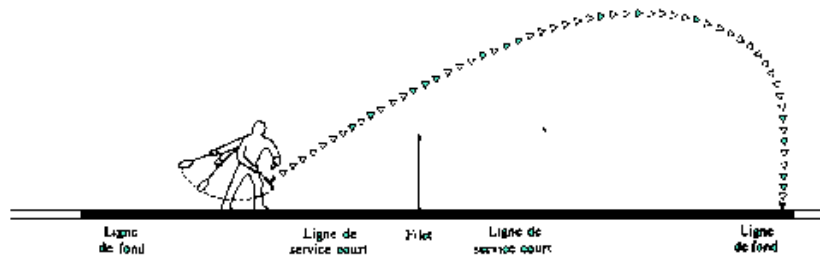
### LE SERVICE

#### SERVICE LONG : ou court EN PRISE UNIVERSELLE(\*)

<b>CONSIGNES :</b>	
<p>Placement à une distance de « une raquette » de la ligne de service.</p> <p>« Pied-opposé raquette » à l'avant, « pied-raquette » à l'arrière, se placer de profil</p> <p>Tenir le volant entre le pouce et l'index devant soi.</p> <p>Préparation du geste avec le poignet en extension</p>	
<p>Laisser tomber le volant.</p> <p>Transfert du poids du corps de la jambe arrière sur la jambe avant.</p> <p>Impact parallèlement au pied avant.</p>	
<p>Volant frappé en dessous de la taille</p> <p>Flexion du poignet et pronation de l'avant bras au moment de l'impact.</p>	
<p>Prolongation du geste après la frappe au dessus de l'épaule gauche jusqu'à l'oreille.</p>	

### Service Long :

Le volant doit avoir une trajectoire montante et doit redescendre verticalement dans le couloir du fond



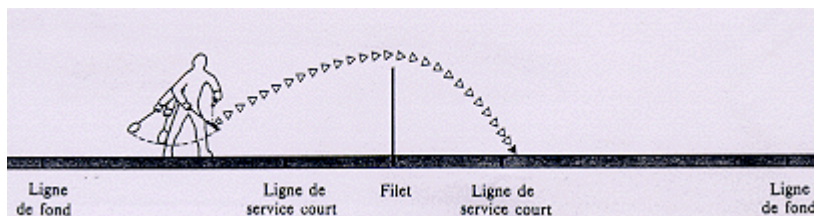
### Service court :

Contrairement au service long, le poignet est bloqué et le joueur exécute un coup poussé.

Ralentir la tête de raquette pour faire tomber le volant juste derrière la ligne de service






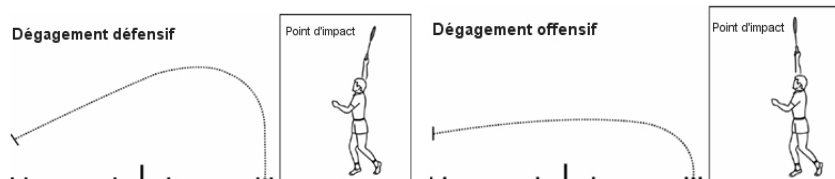
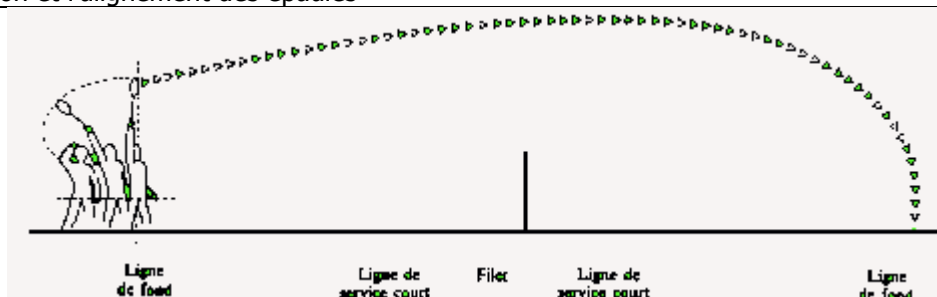
Le geste se finit, bras tendu, raquette dirigée vers le filet, fin du transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant.









# LES COUPS POUR ATTEINDRE LE FOND DE COURT

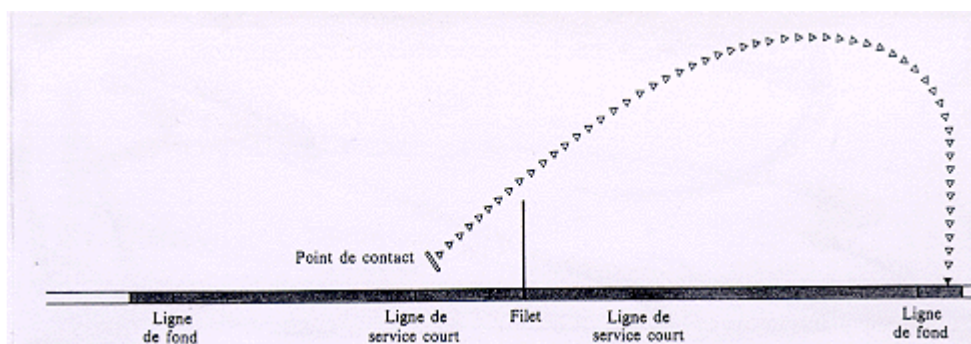
## DEGAGE MAIN HAUTE

<b>CONSIGNES :</b>	
<p>Prise universelle Etre de profil par rapport au filet avant l'impact Prendre appui sur la jambe droite au fond du court avant de frapper pour un droitier</p>	
<p>Avancer sur le volant au moment de la frappe, la jambe arrière passe devant, rotation centrale de 180° Frapper le volant le plus haut possible dans sa trajectoire</p>	
<p>Mouvement de pronation de l'avant bras au moment de l'impact Au moment de l'impact (volant tamisé), le tamis est perpendiculaire au sol</p>	
<p><b>Conseils :</b> Sentir sa raquette effleurer le dos au moment de l'armé, viser un point haut, au moment de la frappe le coude ne passe pas sous l'épaule mais il va vers le haut et l'avant. Avant d'atteindre le fond de court, atteindre une cible imaginaire haute en donnant de la vitesse et de la fluidité à la raquette Se servir du bras libre comme d'un viseur (pointer du doigt le volant) pour faciliter la prise d'information et l'alignement des épaules</p>	









## LE DEGAGE MAIN BASSE OU LOB

<b>CONSIGNES :</b>	<b>DMB Coup Droit</b>	<b>DMB Revers</b>
<p>Se déplacer vers le filet en fente et s'arrêter pour frapper, « pied – raquette » devant.</p> <p>En coup droit la paume est orientée vers le camp adverse,</p> <p>En revers le dos de la main est face au camp adverse</p>		
<p>Le coude est fixé au moment de la frappe, produire une flexion de l'avant bras et du poignet en coup droit</p> <p>Ou produire une extension de l'avant bras et du poignet sur le revers</p>		
<p>Viser le plafond vers l'avant pour produire une trajectoire longue et haute.</p> <p>Placer son coude à la hauteur des épaules pour un revers, un peu en dessous sur le coup droit</p>		



# LES COUPS POUR ATTEINDRE LE FILET

## CONTRE AMORTI

<b>CONSIGNES :</b>	<b>CA Coup droit</b>	<b>CA Revers</b>
<p>Fente avant pied-raquette devant au filet.</p> <p>Prise universelle en coup droit</p> <p>Prise revers coté revers.</p>		
<p>Intercepter le volant le plus tôt possible dès qu'il a franchi le filet.</p> <p>Placer le tamis parallèlement au sol au moment de l'impact,</p> <p>Laisser le volant rebondir sur le tamis, bras semi fléchi</p>		
<p>Accompagner légèrement le volant pour qu'il passe le filet</p>		
<p>Garder le pied gauche derrière la ligne de service à 2 m Le pied droit rejoint le pied gauche derrière la ligne des 2 mètres après chaque frappe.</p>		

## L'AMORTI DE FOND DE COURT

### CONSIGNES :

*Même préparation que le dégagé main haute.*



Frapper le volant haut au dessus et un peu en avant de soi.

Orienter son tamis vers le haut du filet pour produire une trajectoire descendante

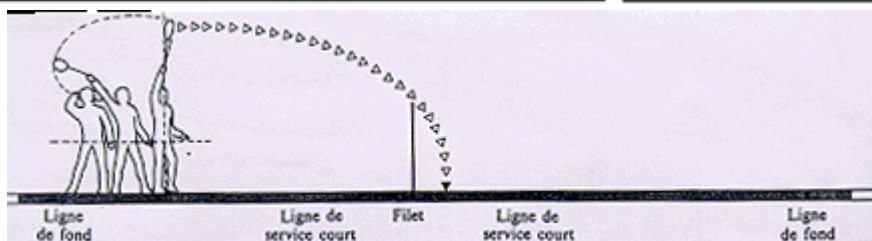
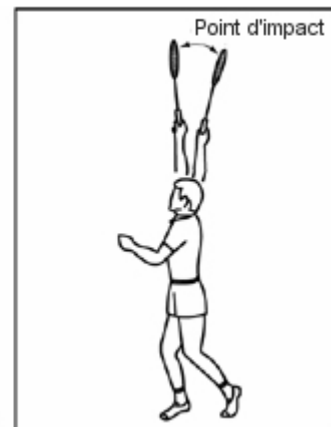
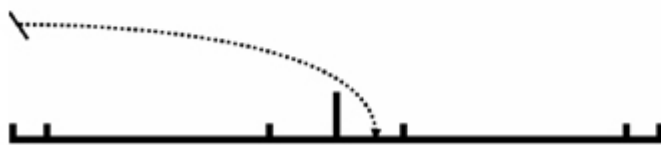


Arrêter le geste au moment de l'impact pour réduire la vitesse du geste et donc la trajectoire

Epaule droite et jambe droite en arrière pendant la préparation passent devant au moment de la frappe



### L'amorti

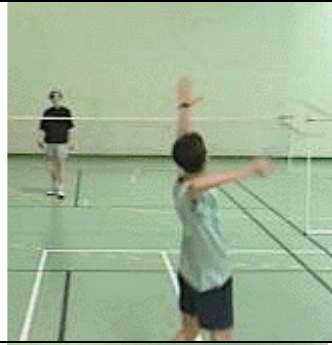


# LES COUPS RAPIDES

## LE SMASH

### CONSIGNES :

Même préparation que le dégagé main haute

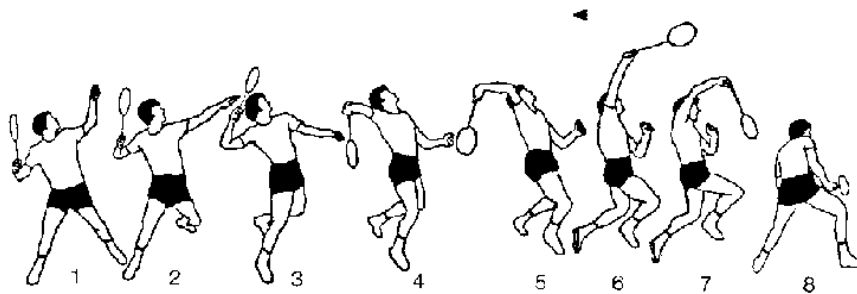


Faire passer la tête de raquette au dessus du volant et « s'appuyer sur le volant »

Frapper le volant légèrement en avant de soi (se reculer derrière le volant), tamis orienté vers la cible adverse pour produire une trajectoire descendante



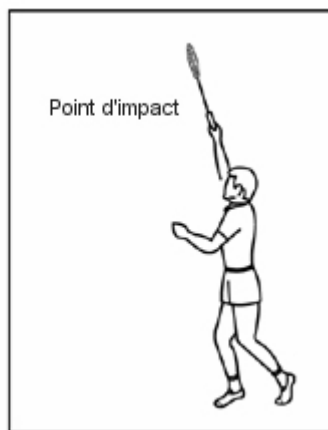
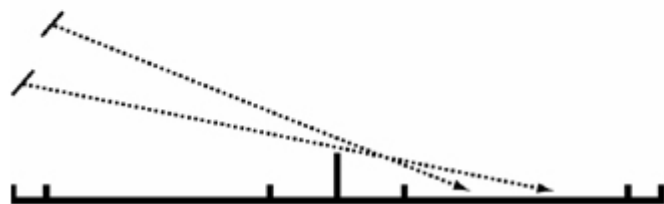
Frapper le volant le plus haut possible, « traverser le volant » jouer en avançant (rotation centrale)



Donner de la vitesse à la tête de raquette  
Peut se faire après un saut



## Smash



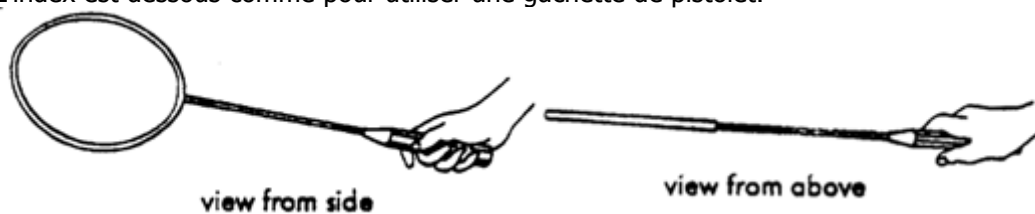
### (\*) Prise Universelle :

La paume posée sur le tamis on descend. Le manche se positionne dans la « diagonale de la paume »



La prise est « souple »,

L'index est dessous comme pour utiliser une gâchette de pistolet.



### Prise Revers

Le pouce fait tourner la raquette d'un ¼ de tour dans la main en appuyant sur le côté plat du manche.

