



TECHNIQUE DE BADMINTON



Sommaire

1	Le service de double	3
1.1	Le service court	3
1.2	Le service long.....	4
2	Le service de simple.....	4
2.1	Le service long.....	4
2.2	Le service court	5
2.3	Le service tendu (ou service flick)	5
2.4	Position d'attente	5
3	Le dégagement	5
4	L'amorti.....	7
5	Le smash.....	8
5.1	Le smash long	9
5.2	Le smash sauté piqué	10
6	Défense en coup droit	11
6.1	Le déplacement	12
6.2	La défense courte.....	12
6.3	La défense à plat	12
6.4	La défense longue	13
7	Défense en revers.....	13
7.1	Le déplacement	14
7.2	La défense courte.....	14
7.3	La défense à plat	15
7.4	La défense longue	15
7.5	Le revers de fond de court	16
8	Déplacement avant pour jouer en coup droit.....	17
8.1	Pas courus	18
8.2	Pas chassés.....	18
8.3	Pas croisés	18
9	Déplacement avant pour jouer en revers	18
10	Déplacement arrière sur le coup droit.....	19
10.1	Le déplacement avec rotation	20
10.2	Le saut chinois.....	20
11	Déplacement arrière sur le revers	21
11.1	Déplacement pour jouer en coup droit	21
11.2	Déplacement pour jouer en revers	22

1 Le service de double

Le service de double est, paradoxalement, à la fois un coup facile et un coup difficile. C'est un coup facile car techniquement il ne présente pas de difficulté particulière et qu'il n'y a pas de contrainte temporelle : on a le temps de se concentrer avant de servir.

C'est un coup difficile car la pression exercée par l'adversaire en réception de service impose une précision presque millimétrique, faute de quoi on donne un volant facile à attaquer ou pire on fait une faute.

Actuellement presque tous les joueurs servent en revers car le volant est frappé plus en avant du corps ce qui laisse moins de temps à l'adversaire pour réagir. C'est pourquoi nous décrivons uniquement le service revers.

1.1 Le service court



- Le corps est face au filet, les deux pieds étant sur une même ligne. Le pied gauche peut cependant être légèrement en arrière du corps.
- Le volant doit être tenu par une plume entre le pouce et l'index. Il est placé largement en avant du corps (le bras gauche est presque tendu).
- Le coude droit est largement en avant du corps.
- La prise de raquette est une prise de revers. Elle est très courte afin de garder un maximum de précision.
- La frappe se résume à une extension de l'avant-bras vers l'avant.

Deux paramètres vont être très importants pour que le service passe juste au dessus du filet : l'inclinaison du volant et l'inclinaison du tamis de la raquette.

- Plus le volant est orienté verticalement, plus le service va monter et à l'inverse, plus le volant est orienté horizontalement, plus le service va avoir une trajectoire horizontale.
- Idem avec l'inclinaison de la tête de raquette : plus le tamis est orienté vers le haut, plus le tamis va monter, et plus le tamis est dans une position verticale, plus la trajectoire du service va être horizontale.

Pour faire un service qui rase le filet, il faut donc jouer avec ces deux paramètres. Il est conseillé d'avoir toujours la même orientation du tamis : verticale si vous êtes grand ou légèrement orienté vers le haut si vous êtes moins grand. Ainsi le geste sera toujours le même.

Il suffit ensuite de chercher la bonne orientation du volant jusqu'à ce que le service soit précis.

Pour croiser le service (pour les droitiers) :

- Pour un service côté impair, il faut orienter le bouchon du volant légèrement vers la gauche.
- Pour un service côté pair, il faut orienter le bouchon du volant légèrement vers la droite.

1.2 Le service long



Mêmes explications que pour le service court, puisqu'il est très important que le service court et le service long aient la même préparation. Il faut également penser à présenter le volant loin du corps afin d'avoir la possibilité d'accélérer suffisamment la tête de la raquette.

2 Le service de simple

Le service est le coup qui engage l'échange. C'est le seul coup que le joueur peut exécuter sans contrainte temporelle.

Cependant, force est de constater que de nombreux joueurs perdent trop de points par des services faux ou donnent trop facilement l'attaque à l'adversaire.

2.1 Le service long



Le principe est de créer un retard de la tête de raquette en transférant le poids du corps de la jambe arrière (jambe droite) sur la jambe avant (jambe gauche) en amenant le bassin face au filet.

Cette mise en tension musculaire favorisera un travail de tous les muscles du corps (à l'image d'un joueur de golf) afin de fouetter le volant avec un maximum d'efficacité.

+ La position de départ :

- Le joueur se situe proche de la ligne centrale entre 50 cm et 1 mètre de la ligne de service. Ainsi, dès le service effectué, il est déjà placé pour couvrir son terrain lors du retour adverse.
- Le joueur est de profil par rapport au filet. Le pied gauche est quasi perpendiculaire au filet et le pied droit pointe vers l'avant.
- Le poids du corps est sur la jambe droite.
- Le volant est tenu dans la main gauche de telle sorte que si on le lâche, il tombe devant le pied gauche.
- La raquette est tenue derrière le corps, la tête de raquette étant orientée vers le haut.

+ La frappe du volant :

- Le poids du corps va passer de la jambe droite sur la jambe gauche pendant que le bassin pivote pour venir face au filet. Ce mouvement va créer une tension musculaire au niveau du buste.
- La ligne des épaules va elle aussi pivoter de telle sorte que l'épaule droite passe devant l'épaule gauche. Ce mouvement va créer une tension musculaire au niveau du bras droit entre l'épaule et la main.

- La raquette va effectuer un mouvement circulaire (comme un swing au golf) pour fouetter le volant.
- La main droite termine au dessus de l'épaule gauche.

✚ **Après la frappe :**

- Se replacer en position d'attente pour ensuite effectuer une reprise d'appuis.

2.2 **Le service court**



Le service court est essentiellement utilisé pour ne pas donner l'attaque à l'adversaire. D'autres facteurs, comme une mauvaise visibilité dans la salle peuvent aussi jouer en sa faveur.

Afin de ne pas donner d'indication à l'adversaire, le placement et la gestuelle seront les mêmes que pour le service long. Ceci jusqu'à l'impact raquette-volant. Seule la vitesse d'exécution sera moins grande.

Après l'impact, dans l'optique de raser le filet avec le volant, le geste se terminera plus vers l'avant que vers le haut tout en relâchant le poignet afin de garder le tamis le plus vertical possible.

2.3 **Le service tendu (ou service flick)**



Le service tendu est un service relativement rapide qui passe juste au dessus de l'adversaire.

C'est un service qui est utilisé pour surprendre l'adversaire. Il ne doit pas être utilisé trop souvent car il est facile d'intercepter ce type de service si l'on s'y attend. Techniquement, il s'effectue comme un service court avec une accélération de la tête de raquette au dernier moment.

2.4 **Position d'attente**



Les pieds sont situés sur une ligne parallèle au filet.

Leur écartement est supérieur à la largeur du bassin.

Les jambes sont fléchies.

Le corps repose sur l'avant des pieds

(les talons sont naturellement décollés du sol).

Le buste est légèrement penché vers l'avant.

La raquette est perpendiculaire au filet, elle est dirigée vers l'avant sans privilégier le côté coup droit ou le revers.

3 **Le dégagement**



Le dégagement est l'un des premiers coups que le joueur de badminton apprend car il permet, dans un premier temps, de réaliser des échanges en se donnant du temps.

Cependant, même chez des joueurs classés, beaucoup de dégagements sont trop courts ou trop longs, offrant ainsi un smash facile à l'adversaire ou un point direct.

Il est donc essentiel, quelque soit le niveau de jeu, de toujours travailler ce coup afin de garder de la précision.

Au niveau technique, le principe est de faire participer tout le corps à la frappe afin de frapper sans forcer, avec un maximum de relâchement.

Cela permet de garder de la précision et évite le risque de blessure au bras ou à l'épaule.

- Avant la frappe, le corps est quasiment perpendiculaire au filet.
- Le coude droit tire vers l'arrière et le bas afin de créer un étirement musculaire.
- Le tamis de la raquette est plus ou moins au dessus de la tête. La main gauche vise le volant.
- Le mouvement débute par une poussée de la jambe droite vers le haut et l'avant.
- Dans le même temps, le côté droit du bassin pivote vers l'avant (le bassin qui était perpendiculaire au filet vient dans une position parallèle au filet).
- Ce mouvement entraîne un retard de l'épaule et du coude droits et donc un étirement de toute la chaîne musculaire entre le bassin et l'épaule.
- Quand tous les muscles sont étirés, la frappe elle même va pouvoir se déclencher.
- La jambe droite va passer devant la jambe gauche en pivotant autour du pied gauche.
- Le corps (bassin et épaules) est presque parallèle au filet. Le coude droit, tiré vers le haut, va servir d'axe de rotation pour l'avant bras qui réalise un mouvement de pronation (voir fiche "rotations de l'avant bras") afin de fouetter le volant.
- Une fois la frappe proprement dite effectuée, le pied droit se retrouve devant le pied gauche, le côté droit du bassin devant le côté gauche, et l'épaule droite est passée devant l'épaule gauche.
- Le bras termine naturellement son mouvement à gauche du corps.

Les points clés :

- La prise de raquette est une prise universelle. La raquette est tenue plus ou moins en bas du manche (prise longue) en fonction des sensations du joueur.
- Pendant le déplacement, il faut privilégier une préparation de raquette par le haut : la raquette est au dessus de la ligne des épaules, le coude tirant vers l'arrière. Cela permet d'une part une mise en tension musculaire, d'autre part d'intercepter le volant.
- Plus que le mouvement de l'épaule, c'est la rotation de l'avant bras (mouvement de pronation) qui va donner la vitesse au volant.

✚ **Les défauts à éviter :**

- Frapper le volant trop bas : le point d'impact tamis-volant doit être le plus haut possible.
- Ne pas avancer pendant la frappe ou pire, reculer pendant et après la frappe.
- Tenir sa raquette trop fermement : le bras ne peut plus être relâché, ce qui entraîne un mouvement compact de l'épaule.

✚ **Les astuces :**

- Utiliser principalement le dégagement droit. D'une part, on risque moins les interceptions de l'adversaire (le volant ne passant pas au dessus de lui), d'autre part la trajectoire à produire est moins.
- Le dégagement croisé va essentiellement être utilisé pour changer l'orientation du jeu.
- Si vous faites un dégagement croisé, le volant doit passer nettement au dessus de l'adversaire afin d'éviter une interception de sa part.

4 L'amorti



L'amorti est une frappe descendante de fond de court.

La longueur de l'amorti est variable en fonction du but recherché.

Par exemple, pour faire déplacer au maximum l'adversaire vers le filet, on va faire un amorti court avec une trajectoire un peu "arrondie" de manière à ce que le volant retombe le plus près possible du filet.

A l'inverse, si on cherche à prendre l'adversaire de vitesse, on va faire un amorti long, qui va retomber à peu près au niveau de la ligne de service, mais qui va aussi être plus rapide.

Au niveau technique, le principe est d'avoir la même préparation que pour faire un smash ou un dégagement afin de ne donner aucune information à l'adversaire. Nous allons donc reprendre les mêmes phases techniques que pour effectuer un dégagement.

- Le point d'impact raquette/volant se situe en haut devant le corps. Le tamis frappant ainsi le volant du haut vers le bas.
- Pour faire un amorti court, le tamis sera, au moment de l'impact raquette-volant, moins dirigé vers le bas (donc plus vertical) que pour effectuer un amorti long. La vitesse de la tête de raquette sera aussi moins élevée.
- Avant la frappe, le corps est quasiment perpendiculaire au filet. Le coude droit tire vers l'arrière et le bas afin de créer un étirement musculaire.
- Le tamis de la raquette est plus ou moins au dessus de la tête. La main gauche vise le volant.
- Le mouvement débute par une poussée de la jambe droite vers le haut et l'avant.
- Dans le même temps, le côté droit du bassin pivote vers l'avant (le bassin qui était perpendiculaire au filet vient dans une position parallèle au filet).

Ce mouvement entraîne un retard de l'épaule et du coude droits et donc un étirement de toute la chaîne musculaire entre le bassin et l'épaule.

- Quand tous les muscles sont étirés, la frappe elle-même va pouvoir se déclencher.
- La jambe droite va passer devant la jambe gauche en pivotant autour du pied gauche. Le corps (bassin et épaules) est presque parallèle au filet.
- Le coude droit, tiré vers le haut, va servir d'axe de rotation pour l'avant bras qui réalise un mouvement de pronation (voir fiche "rotations de l'avant bras") afin de fouetter le volant.
- Une fois la frappe proprement dite effectuée, le pied droit se retrouve devant le pied gauche, le côté droit du bassin devant le côté gauche, et l'épaule droite est passée devant l'épaule gauche.
- Le bras termine naturellement son mouvement à gauche du corps.

✚ Les points clés :

- Le point d'impact tamis-volant doit se situer nettement devant le corps afin d'imprimer naturellement une trajectoire descendante au volant.
- Jouer l'amorti en avançant dans le terrain. On gagne ainsi du temps dans le remplacement.

✚ Les défauts à éviter :

- Arrêter sa frappe lors de l'impact raquette-volant au lieu de finir son geste. On perd alors en vitesse de volant et en précision.
- Faire un amorti trop haut et trop lent, ce qui donne un volant trop facile à l'adversaire. Même pour un amorti court, le volant doit descendre directement après la frappe.
- Laisser trop tomber le coude lors de la frappe. Le volant va alors dans le filet.

➤ Les astuces :

- Préparer votre amorti comme un dégagement ou un smash afin de ne donner aucune information à l'adversaire.
- Si l'adversaire est fixé au fond du terrain, il est préférable d'utiliser un amorti court pour lui faire faire un grand déplacement.
- Si l'adversaire est en place au centre du terrain, faites un amorti rapide pour éviter qu'il ne vienne contrôler le jeu au filet.

5 Le smash

Le smash est un coup essentiel au badminton, car c'est le coup par excellence qui permet de conclure un échange.

Cependant, beaucoup de joueurs utilisent toujours le même smash.

Voici quelques conseils pour pratiquer différents smashes en fonction de votre position sur le terrain et de votre intention tactique.

✚ **Les points clés :**

- Seul un relâchement musculaire permet une coordination efficace des différents muscles du corps.
- Avant le smash, il est important d'être placé nettement derrière le volant afin de le frapper devant le corps si possible en avançant dans le terrain.
- Lors d'un smash sauté, le volant est frappé lorsque le saut est à sa hauteur maximale.

✚ **Les défauts à éviter :**

- Serrer trop fort le manche de la raquette avant le smash. Il n'est alors plus possible d'avoir un relâchement musculaire.
- Smasher en reculant. Le smash manque alors de vitesse et il n'est plus possible d'être agressif après. Tout le bénéfice de l'attaque est alors perdu.
- Retomber pieds joints lors d'un smash sauté. Il n'est alors plus possible d'avancer lors de la réception au sol, d'où une perte de temps pour rester agressif après le smash.

5.1 **Le smash long**



Le smash est un coup rapide et puissant, frappé du haut vers le bas en direction du terrain adverse.

Le smash long se fait en général au sol, c'est à dire sans chercher à sauter. Le volant tombe dans la zone arrière du terrain adverse, voire près de la ligne du fond.

Il utilise les mêmes principes que ceux du dégagement.

Les principales différences sont :

- Le point d'impact raquette/volant se situe en haut nettement devant le corps. Le tamis frappant ainsi le volant du haut vers le bas.
 - La vitesse d'exécution est beaucoup plus élevée.
-
- Au niveau technique, le principe est de faire participer tout le corps afin de frapper sans forcer, avec un maximum de relâchement. Cela permet de garder de la précision et évite le risque de blessure au bras ou à l'épaule.
 - Avant la frappe, le corps est quasiment perpendiculaire au filet.
 - Le coude droit tire vers l'arrière et le bas afin de créer un étirement musculaire.
 - Le tamis de la raquette est plus ou moins au dessus de la tête.
 - La main gauche vise le volant.
 - Le mouvement débute par une poussée de la jambe droite vers le haut et l'avant.
 - Dans le même temps, le côté droit du bassin pivote vers l'avant (le bassin qui était perpendiculaire au filet vient dans une position parallèle au filet). Ce mouvement entraîne un retard de l'épaule et du coude droits et donc un étirement de toute la chaîne musculaire entre le bassin et l'épaule.
 - Quand tous les muscles sont étirés, la frappe elle même va pouvoir se déclencher.

- La jambe droite va passer devant la jambe gauche en pivotant autour du pied gauche.
- Le corps (bassin et épaules) est presque parallèle au filet.
- Le coude droit, tiré vers le haut, va servir d'axe de rotation pour l'avant bras qui réalise un mouvement de pronation afin de fouetter le volant.
- Une fois la frappe proprement dite effectuée, le pied droit se retrouve devant le pied gauche, le côté droit du bassin devant le côté gauche, et l'épaule droite est passée devant l'épaule gauche.
- Le bras termine naturellement son mouvement à gauche du corps.

5.2 Le smash sauté piqué



Pour réaliser un smash piqué, l'idéal est de sauter afin de frapper le volant plus haut. Celui-ci aura alors une trajectoire plus descendante.

- Avant de sauter, le placement des pieds et donc du corps est important.
 - Si les appuis sont sur une ligne parallèle au filet (corps de face), vous smasherez uniquement avec le bras car il n'y aura pas de rotation du corps.
 - Si vos appuis sont sur une ligne perpendiculaire au filet (corps de profil), vous ajouterez la rotation du corps à l'action du bras afin d'avoir un smash plus puissant.
 - Vos appuis et votre corps peuvent donc, suivant les conditions de jeu, se situer entre ces deux extrêmes.
- Lors d'une impulsion avec le corps plus ou moins de profil, afin de réaliser un smash puissant, il faut utiliser au mieux tous les muscles du corps.
- Pour cela, le mouvement de rotation va partir du bassin.
- Puis les muscles, notamment abdominaux et pectoraux, vont s'étirer car le haut du corps (la ligne des épaules) n'a pas encore bougé. Ce retard des épaules par rapport au bassin permet une mise en tension musculaire favorable à un smash puissant car toute la chaîne musculaire va participer à la rotation des épaules, accélérant ainsi le mouvement. Par ailleurs, le relâchement musculaire sera maximal.
- Après la frappe, l'épaule droite est passée légèrement devant le corps. La réception se fait pieds décalés.
- On se réceptionne d'abord sur le pied gauche puis sur le pied droit. Cela favorise le remplacement vers l'avant.
- Pour réaliser un smash piqué, le coude doit être fixé lors de l'impact raquette-volant. Ce point est capital pour que le volant ait la trajectoire la plus descendante possible.
- Comme pour le smash long, c'est le mouvement de pronation de l'avant-bras qui transmettra le maximum de vitesse au volant, même si tout le corps participe à l'attaque.
- Au niveau de la prise de raquette, il faut serrer le manche juste avant l'impact. La prise sera alors une prise marteau.

6 Défense en coup droit

La défense est souvent vécue par le débutant comme un geste réflexe peu maîtrisable. Pourtant, avec de l'entraînement il est possible de repousser les attaques adverses avec précision et régularité, voire de proposer une véritable contre-attaque.

+ Les points clés :

- En position d'attente, toujours se décaler du côté de l'attaquant au lieu de se placer au centre du terrain. Ceci permet d'intervenir plus rapidement sur un smash droit.
- Dégager le coude devant le corps pour intervenir plus tôt sur le volant et passer rapidement en défense revers.
- Sur une défense à plat, le tamis doit être vertical afin d'imprimer un impact net (sans effet) sur le volant. Votre coup sera plus rapide et efficace.
- Sur les défenses longues et à plat, le coude doit rester près du corps sans être collé à celui-ci. C'est l'avant-bras qui donne l'impulsion.

+ Les défauts à éviter :

- Lors de la fente, poser le pied droit perpendiculairement au déplacement. Ce placement du pied sollicite énormément les ligaments de la cheville, d'où un risque d'entorse.
- Frapper le volant au lieu de le contrôler pour faire une défense courte. Celle-ci sera alors trop longue.
- Armer trop la frappe sur une défense longue ou à plat (faire un geste de type coup droit de tennis). Vous frapperez alors le volant trop tard pour être efficace.
- Frapper en bougeant le coude sur une défense longue ou à plat. Vous perdez alors en vitesse et précision.

+ Les astuces :

- Si votre adversaire attaque souvent sur vos défenses courtes, jouez les un peu plus longues (au niveau de la ligne de service, voire un peu derrière) et plus rasantes par rapport au filet.
- Défendre court à l'opposé de l'attaquant (exemple, défendre court croisé sur un smash droit) oblige le smasheur à parcourir la diagonale du terrain après son attaque.
- Si vous réalisez une bonne défense courte, replacez-vous plus près du filet afin d'intervenir plus rapidement sur un éventuel contre-amorti de l'attaquant.
- Après une défense à plat, garder votre raquette en position haute et devant vous afin de poursuivre éventuellement sur un jeu rapide ou une attaque au filet.



6.1 Le déplacement

- Pour bien défendre, il faut avant tout bien se positionner sur le terrain.
- Le placement se fait toujours du côté de l'attaquant afin de pouvoir répondre avec le maximum d'efficacité à un smash long de ligne (le plus rapide et le plus facile à exécuter). Il ne faut donc pas toujours se placer au centre du terrain.
- Au niveau de la position d'attente, les appuis doivent être plus écartés que dans une position d'attente classique. Cela permet d'être plus bas, donc d'agir plus rapidement sur un volant bas, et de garder plus facilement le buste droit lors du déplacement.
- Le déplacement s'effectue par une fente latérale. Il faut pousser sur la jambe gauche puis poser le pied droit, d'abord par le talon, dans l'axe du déplacement. Plus on est loin du volant, plus la fente va être prononcée.
- Si vous êtes très loin du volant, il faut effectuer un petit pas chassé (voire un pas croisé) avant la fente.
- Le buste doit être le plus droit possible afin de rester équilibré et se replacer plus rapidement.
- Le remplacement s'effectue par une poussée de la jambe droite.

6.2 La défense courte



- C'est la défense la plus utilisée en simple.
- La défense courte est utilisée pour faire faire un grand déplacement à l'attaquant après son smash et ne pas lui laisser l'attaque. En revanche, elle peut être dangereuse si l'attaquant avance vite après son smash et se montre plus adroit que vous au filet.
- Pour réaliser une défense courte, il faut orienter le tamis de la raquette légèrement vers le haut et le placer en opposition pour contrôler la vitesse du volant.
- Il faut chercher à accompagner doucement le volant dans la direction souhaitée sans le frapper.
- La trajectoire du volant doit être montante afin que celui-ci retombe le plus verticalement possible très près du filet.
- La prise est une prise de coup droit universelle.

6.3 La défense à plat



- Cette défense est utilisée pour déborder l'attaquant après un smash moyen de sa part. Il s'agit d'imprimer au volant une trajectoire horizontale la plus rapide possible.
- Il n'est pas possible de réaliser une défense à plat sur un smash piqué. En revanche, si vous pouvez frapper le volant entre la hanche et les épaules, vous pouvez tenter ce type de défense.
- Il faut armer la frappe sur le côté légèrement en arrière du corps en plaçant le tamis à hauteur du point d'impact raquette-volant envisagé.

- Puis il faut lâcher le coup, en gardant le coude fixe, comme si on voulait mettre une gifle au volant. L'avant-bras réalise donc un mouvement de pronation.
- Pendant la frappe, le tamis doit avoir une trajectoire horizontale (il ne faut pas finir le geste trop haut) afin de ne pas faire monter le volant.

6.4 La défense longue

- Elle est moins souvent utilisée en simple, car plus difficile à exécuter avec précision. Néanmoins, elle peut être efficace face à un adversaire qui anticipe rapidement au filet après un smash.
- Pour être efficace, le volant doit passer au dessus de l'adversaire afin de l'obliger à reculer de nouveau en situation de contre-pied.
- Le geste débute par un armer légèrement derrière le corps. Puis il faut frapper le volant avec un mouvement de pronation de l'avant-bras.
- Le tamis est orienté vers le haut.
- Le coude reste fixe et proche du corps pendant la frappe.

7 Défense en revers

La défense nécessite un entraînement spécifique car il faut passer d'un geste réflexe à un geste contrôlé, et ceci dans une situation où le temps est extrêmement réduit. Dans cette fiche, nous vous donnerons des conseils pour maîtriser l'attaque adverse, ou même contre-attaquer.

Les points clés :

- Dégager le coude du corps afin de permettre une action de l'avant-bras. Beaucoup de joueurs utilisent trop l'articulation de l'épaule parce que le coude est presque collé au corps.
- Pour les défenses longues et à plat, le coude doit être fixe lors de l'impact pour avoir une frappe précise, courte et "sèche" (ça doit claquer sur le volant).
- Pour la défense à plat, le tamis doit être vertical au moment de l'impact afin de ne mettre aucun effet dans le volant.

Les défauts à éviter :

- Poser le pied gauche perpendiculairement à l'axe du déplacement lors d'une fente jambe gauche. La cheville est alors dans une mauvaise position, ce qui augmente le risque de blessure.
- Ne pas écarter suffisamment les pieds en position d'attente. Le centre de gravité est alors trop haut et la jambe droite n'est pas assez fléchie pour pousser efficacement. D'où une perte de temps.
- Frapper sèchement le volant sur une défense courte au lieu d'essayer de contrôler sa vitesse. Le coup manque alors de précision.
- Faire un mouvement de l'épaule au lieu d'utiliser l'avant-bras. Le geste, trop ample, fait perdre en vitesse et précision.

Les astuces :

- Pour la défense courte, on peut jouer soit très près du filet si l'adversaire n'est pas très bon dans ce secteur de jeu, soit un peu plus loin (au niveau de la ligne de service ou légèrement derrière) si l'adversaire est meilleur que vous au filet.
- Ne cherchez pas une grande précision sur les défenses afin de ne pas faire de faute. Il est plus intéressant de viser une zone qu'un point précis.
- Si vous êtes fort sur le jeu à plat (en drive), n'hésitez pas à utiliser la défense à plat afin d'accélérer le jeu.
- Le remplacement après la défense est capital pour la suite de l'échange. Ainsi, après une défense courte, il faut se replacer plus près du filet.
- Après une défense à plat, on peut également se rapprocher un peu du filet.
- Après une défense longue, il faut garder une position neutre.

7.1 **Le déplacement**



- Pour bien défendre, il faut avant tout bien se positionner sur le terrain. Ainsi, si l'adversaire attaque de la gauche, décalez-vous à gauche du centre et inversement si le smash vient de droite.
- Au niveau de la position d'attente, les pieds sont plus écartés que dans la position d'attente classique.
- On peut différencier 2 types de déplacements :
- Si le volant est près de vous, le déplacement s'effectue par une fente latérale. Il faut pousser sur la jambe droite puis poser le pied gauche, d'abord par le talon, dans l'axe du déplacement. Plus on est loin du volant, plus la fente va être prononcée.
- Si vous êtes très loin du volant, il faut pivoter autour du pied gauche et effectuer une fente sur la jambe droite.
Le remplacement s'effectue toujours en poussant sur la jambe qui a effectué la fente.

7.2 **La défense courte**



- Au niveau tactique, la défense courte est utilisée pour :
- faire faire un grand déplacement à l'adversaire s'il smashe du fond. Dans ce cas, on essaye de placer le volant à l'opposé de l'adversaire (ex. défense courte croisée sur un smash droit) afin de lui faire faire un grand déplacement après son attaque.
- ne pas redonner l'attaque à l'adversaire en levant le volant.
- tenter de reprendre l'initiative du jeu en obligeant l'adversaire à lever le volant.
- Techniquement, c'est la défense la plus facile à réaliser car, dans un moment où le temps est très réduit, le temps de préparation est très court.

- Pour réaliser une défense courte, il faut orienter le tamis de la raquette légèrement vers le haut et le placer en opposition pour contrôler la vitesse du volant.
- Il faut chercher à accompagner doucement le volant dans la direction souhaitée sans le frapper.
- La trajectoire du volant peut être soit montante afin que celui-ci retombe le plus verticalement possible très près du filet, soit un peu plus tendue si on veut faire tomber le volant au niveau de la ligne de service.
- Comme le coup ne demande pas de puissance et qu'il faut agir rapidement, la prise peut être proche de la prise universelle.

7.3 La défense à plat



- Elle est utilisée pour déborder l'adversaire.
- Tactiquement, il est intéressant de faire une défense à plat à l'opposé de l'attaquant afin de le prendre de vitesse sur un déplacement latéral. Mais, on peut aussi jouer directement sur le joueur pour le prendre de vitesse sur le corps.
- La trajectoire du volant doit être la plus horizontale possible, voire légèrement descendante. C'est pourquoi on ne peut réaliser une défense à plat que si on peut frapper le volant entre la hanche et les épaules.
- Techniquement, il faut armer la frappe sur le côté légèrement en arrière du corps en plaçant le tamis à hauteur du point d'impact raquette-volant envisagé.
- Puis il faut lâcher le coup comme si on voulait mettre une gifle du revers de la main au volant.
- L'avant-bras réalise donc à la fois un mouvement de supination et d'extension.
- Le coude doit impérativement être fixé lors de l'impact tamis-volant pour garder une frappe sèche et précise.
- Pendant la frappe, le tamis doit avoir une trajectoire horizontale (il ne faut pas finir le geste trop haut) afin de ne pas faire monter le volant.

7.4 La défense longue



- Elle est utilisée pour maintenir l'attaquant au fond et donc l'empêcher de suivre son smash dans la zone avant du terrain.
- Elle oblige aussi le joueur à reculer de nouveau après son smash.
- Dans ce cas, elle instaure une situation de contre-pied.
- Cette défense va donc être surtout utilisée face à des joueurs qui anticipent au filet après leur smash.
- La trajectoire du volant doit être suffisamment haute pour passer au dessus de l'attaquant et l'obliger à reculer.
- Si la défense est de l'autre côté (ex. à gauche si le joueur est à droite), elle peut être moins haute.
- Le geste débute par un armer légèrement derrière le corps.

- Puis il faut frapper le volant avec un mouvement de supination et d'extension de l'avant-bras.
- Le tamis est orienté vers le haut.
- Le coude doit être fixé au moment de l'impact raquette-volant.
- Après la frappe, le tamis s'arrête à peu près au niveau des yeux.

7.5 Le revers de fond de court



Le revers de fond de court est l'un des coups les plus difficiles à réaliser. Beaucoup de joueurs, faute de s'entraîner spécifiquement pour ce coup, sont complètement démotivés lorsqu'ils doivent effectuer un revers. D'autres joueurs limitent les dégâts en faisant un amorti de revers.

Voici quelques principes essentiels pour réaliser correctement un revers en frappe.

Si vous ne savez pas du tout faire de revers, nous vous conseillons, dans un premier temps, de réaliser les exercices sans tenir compte des consignes.

En effet, il faut d'abord faire beaucoup de revers pour dégrossir le geste et savoir se placer par rapport au volant.

Dans un deuxième temps, vous pouvez essayer de respecter un point clé, puis un autre et ainsi de suite jusqu'à la réalisation correcte du coup d'un point de vue technique.

- Pour exécuter un revers en fond de court, il faut essayer de frapper le volant le plus haut possible. Idéalement, le point d'impact raquette-volant se situera au dessus de l'épaule droite. Cependant, en condition de jeu, ce sera rarement le cas puisque dans ce cas on effectuera plutôt un coup droit.
- Au niveau gestuel, il n'est pas possible, comme en coup droit, de réaliser une rotation pour mettre le poids du corps dans le volant.
- Le coup devra donc être réalisé uniquement avec le bras.
- La frappe se réalisera donc par un mouvement de supination de l'avant bras.
- Il est important que, lorsque la raquette touche le volant, le coude soit fixé afin de ne pas perdre l'énergie apportée par le mouvement de supination de l'avant-bras.
- Lors de la frappe, le corps est équilibré en appui sur la jambe droite. Au niveau de la prise de raquette, il faut choisir une prise telle qu'au moment de l'impact raquette-volant, le tamis soit perpendiculaire à la trajectoire souhaitée.
- Il n'y a donc pas de prise spécifique puisque celle-ci va être légèrement différente en fonction de la trajectoire recherchée (droite ou croisée) et du plan de frappe (plus ou moins derrière soi).
 - Pour l'amorti de revers, le tamis doit être vertical ou légèrement incliné vers le bas au moment de l'impact raquette-volant.
 - Pour le dégagement de revers, le tamis doit être plus ou moins incliné vers le haut au moment de l'impact raquette-volant.
 - Pour le smash de revers, le tamis doit être plus ou moins incliné vers le bas au moment de l'impact raquette-volant.

✚ Les points clés :

- Le pied d'appui (pied droit) doit être posé avant l'impact raquette-volant (voire au moment de l'impact).
- Toujours chercher à frapper le volant le plus haut possible. Il faut donc se déplacer au maximum sous le volant.

✚ Les défauts à éviter :

- Ne pas frapper le volant avec une rotation des épaules, mais bien avec une rotation de l'avant bras.
- Trop bouger le coude au moment de l'impact raquette-volant au lieu d'essayer de le fixer à ce moment. Par exemple, pour amortir beaucoup de joueur laissent "tomber" le coude. Le volant manque alors de vitesse et va souvent dans le filet.

✚ Les astuces :

- Beaucoup de joueurs sont crispés pour jouer un revers. Il faut au contraire chercher un maximum de relâchement, notamment au niveau du bras.
- Evitez de jouer systématiquement un revers amorti trop près du filet. Il est préférable de le jouer un peu plus long avec un peu plus de vitesse. L'adversaire aura alors plus de mal à attaquer ou à contrôler le volant pour faire un contre-amorti et vous ferez moins de fautes.

8 Déplacement avant pour jouer en coup droit

✚ Les points clés :

- Ces déplacements se terminent toujours par une fente avant plus ou moins prononcée.
- Lors du dernier appui, le pied entre en contact avec le sol par le talon. Le pied est orienté dans l'axe du déplacement.
- Essayez de limiter les variations de hauteur du bassin qui font perdre du temps (restez jambes fléchies, rasez le sol).
- Vous devez être suffisamment fléchi sur les jambes pour ne pas arriver trop haut (l'idéal est d'avoir les yeux au niveau du point d'impact pour avoir le volant et l'adversaire dans son champ de vision).
- Évitez de "casser" le buste. Celui-ci doit rester droit.

✚ Les défauts à éviter :

- Arriver jambe gauche devant pour un droitier, ou jambe droite pour un gaucher.
- Un premier pas trop petit influe sur tout le reste (dernier appui trop loin du filet, fente avant trop grande)...
- Le buste qui s'écroule à l'arrivée (souvent à cause des jambes qui ne sont pas assez fléchies).
- Un arrêt net au filet au lieu d'une décélération progressive, ce qui crée un déséquilibre au moment du toucher du volant.

- Trop de pas, d'où une perte de temps importante.
- Le pied à l'arrivée posé de travers, ce qui place l'articulation de la cheville dans une orientation non naturelle, d'où un risque d'inflammation des ligaments ou d'entorse.
- Sur la fente, le genou ne doit pas dépasser devant le pied. Ceci provoque un déséquilibre et un risque d'inflammation du tendon rotulien.

8.1 Pas courus



- Pose du pied gauche puis du pied droit pour effectuer une fente avant.
- C'est un déplacement rapide qui a l'avantage d'être naturel.
- Le problème, c'est qu'une fois engagé, on revient difficilement sur un contre-pied

8.2 Pas chassés



- Pose du pied droit, puis le pied gauche chasse le pied droit, enfin pose du pied droit pour effectuer une fente avant.
- L'avantage de ce type de déplacement est de pouvoir revenir assez facilement sur un contre-pied.
- La difficulté est de bien pousser sur les jambes pour arriver près du filet.

8.3 Pas croisés



- Le déplacement s'effectue comme en pas chassés, sauf que le pied gauche passe derrière le pied droit au lieu de le chasser.
- Cette subtilité permet une meilleure mise en tension musculaire et agrandit le déplacement.
- Le problème reste de faire face à un contre-pied.

9 Déplacement avant pour jouer en revers



Ce déplacement permet d'aller jouer un volant au filet côté revers.

- A partir de la position d'attente (voir fiche), on va pousser sur la jambe droite, poser le pied gauche puis effectuer une fente avant.
- C'est donc un déplacement en pas courus.
- Le remplacement débute par un pas chassé.
- Si votre coup est un contre amorti, le pas chassé ne doit pas être trop grand de manière à intervenir rapidement au filet sur un contre amorti de l'adversaire.
- Si votre coup est un lift (lob haut), alors vous pouvez vous replacer au centre soit en faisant deux pas chassés, soit en pas courus arrière car vous avez du temps.

✚ Les points clés :

- Terminer le déplacement par une fente avant.
- Lors du dernier appui (sur la fente), le pied entre en contact avec le sol par le talon. Le pied est aussi orienté dans l'axe du déplacement.

- Être suffisamment fléchi sur les jambes pour garder une mise en tension musculaire, donc une bonne vitesse, mais aussi pour garder un bon équilibre.
- Limiter les variations de hauteur du centre de gravité qui font perdre du temps. Il faut donc "rester bas" sur les jambes et raser le plus possible le sol avec les pieds.
- Garder le buste le plus droit possible afin de maintenir un bon équilibre.

✚ **Les défauts à éviter :**

- Faire le premier pas trop petit, ce qui influe sur tout le reste (dernier appui trop loin du filet, dernière fente avant trop grande). C'est un défaut courant car beaucoup de joueurs pivotent directement autour du pied gauche au lieu de pousser sur la jambe droite.
- Le buste s'écroule à l'arrivée. Souvent les jambes ne sont pas assez fléchies.
- S'arrêter net au filet au lieu de ralentir progressivement, ce qui crée un déséquilibre.
- La pose du pied sur la fente avant n'est pas dans l'axe du déplacement (le pied est posé de travers). Ceci peut être source d'inflammation des ligaments, voire d'entorse.
- Sur la fente, le genou ne doit pas passer en avant du pied. Ceci est source de déséquilibre vers l'avant et peut causer une inflammation du tendon rotulien.
- Se replacer en course arrière. En cas de contre amorti de l'adversaire il est alors très difficile de repartir vers l'avant, d'où un retard systématique.

10 Déplacement arrière sur le coup droit

Il existe deux grands types de déplacements pour se déplacer au fond côté coup droit suivant que l'on est en avance ou en retard par rapport au volant.

- Si le joueur a le temps de se déplacer (sur un volant haut), il va effectuer un déplacement et une frappe qui utilise la rotation du bassin.
- Si le joueur est en retard, il va chercher à couper la trajectoire du volant en utilisant un "saut chinois".

✚ **Les points clés :**

- Toujours essayer de se déplacer afin de frapper le volant devant soi et non sur le côté.
- Toujours essayer d'avancer pendant la frappe afin de gagner du temps sur le remplacement.

✚ **Les défauts à éviter :**

- Faire un pas croisé (le pied gauche passe derrière le pied droit) au lieu d'un pas chassé (le pied gauche "chasse" le pied droit). En effet, lorsqu'on fait un pas croisé, il n'est plus possible de sauter pour intercepter le volant.
- Se laisser emporter vers l'arrière après la frappe.

✚ Les astuces :

- Essayer de reprendre ses appuis au sol en 2 temps 1) le pied arrière 2) le pied avant. Cela favorise un remplacement naturel vers l'avant. En effet, lorsque l'on se réceptionne sur les 2 pieds en même temps, on retombe sur place. Il faut ensuite repousser vers l'avant d'où une légère perte de temps.
- Pendant tout le déplacement et le remplacement, essayez de raser le sol avec les pieds et restez bas sur les jambes. Le déplacement sera ainsi plus rapide. On ne va pousser vers le haut que pour frapper.

10.1 Le déplacement avec rotation



- Le déplacement débute par une orientation des appuis en direction du coin arrière droit du terrain. Pour cela, on va pivoter autour du pied gauche d'environ 1/8 de tour.
- Le déplacement se poursuit avec un pas chassé vers l'arrière (voir plusieurs si on est placé plus près du filet).
- Pendant la frappe, 2 possibilités :
 - Si on est en avance par rapport au volant (sur un service haut et long par exemple).
 - On arrive placé au fond du terrain en appui sur la jambe droite (qui est fléchie) avec le pied droit pratiquement parallèle à la ligne de fond de court.
 - Le buste est de profil par rapport au volant (soit presque perpendiculaire par rapport à la ligne de fond).
 - On va pousser vers le haut et l'avant sur la jambe droite pour pivoter autour du pied gauche.
 - Si on n'est pas placé avant la frappe, il faut compenser le déséquilibre créé par le déplacement arrière en effectuant un transfert du poids du corps vers l'avant afin d'éviter de continuer à reculer.
 - Le mouvement débute toujours par une poussée de la jambe droite vers le haut et l'avant. Mais, dans la phase aérienne, on va tirer la jambe gauche vers l'arrière afin de poser le pied gauche derrière le buste et, dans le même temps, on va projeter le genou droit vers le haut et l'avant.
 - Du fait du mouvement des jambes, ce déplacement est appelé "saut en ciseaux".
 - Le premier pas de remplacement débute par un pas chassé vers le centre afin de pouvoir repartir dans toutes les directions.
 - Ensuite on peut poursuivre le remplacement en pas chassés ou en pas courus suivant les conditions de jeu.

10.2 Le saut chinois



- Le déplacement débute par une orientation des appuis en direction du coin arrière droit du terrain. Pour cela, on va pivoter autour du pied gauche d'environ 1/8 de tour.

- Ensuite, suivant l'endroit où le volant va être frappé (plus ou moins au fond du terrain), le joueur va effectuer :
 - Un saut pour frapper le volant si celui-ci peut être intercepté dans un espace assez proche.
 - Un pas chassé puis un saut si le joueur ne peut intercepter le volant avant que celui-ci n'atteigne le fond du terrain.
- Dans les deux cas, le pied doit rester toujours derrière le pied gauche (il n'y a pas de rotation).
- Le premier pas de remplacement débute par un pas chassé vers le centre afin de pouvoir repartir dans toutes les directions.
- Ensuite on peut poursuivre le remplacement en pas chassés ou en pas courus suivant les conditions de jeu.

11 Déplacement arrière sur le revers

11.1 Déplacement pour jouer en coup droit

Le principe est de se déplacer en plaçant ses appuis sur une ligne virtuelle allant du point de départ vers le coin arrière gauche.



- Le déplacement débute par un pivot autour du pied gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Il faut donc faire environ 3/8^{ième} de tour si on part du centre du terrain. Le déplacement se poursuit avec un pas chassé vers l'arrière (voir plusieurs si on est placé plus près du filet).
- On arrive donc placé au fond du terrain en appui sur la jambe droite (qui est fléchie) avec le pied droit pratiquement parallèle à la ligne de fond de court.
- Le buste est de profil par rapport au volant (soit presque perpendiculaire par rapport à la ligne de fond).
- Pendant la frappe, 2 possibilités :
- Si on est en avance par rapport au volant (sur un service haut et long par exemple), on va pousser vers le haut et l'avant sur la jambe droite pour pivoter autour du pied gauche.
- Si on n'est pas placé avant la frappe (cas le plus fréquent), il faut compenser le déséquilibre créé par le déplacement arrière en effectuant un transfert du poids du corps vers l'avant afin d'éviter de continuer à reculer. Le mouvement débute toujours par une poussée de la jambe droite vers le haut et l'avant. Mais, dans la phase aérienne, on va tirer la jambe gauche vers l'arrière afin de poser le pied gauche derrière le buste et, dans le même temps, on va projeter le genou droit vers le haut et l'avant.
- Le premier pas de remplacement débute par un pas chassé vers le centre afin de pouvoir repartir dans toutes les directions
- Ensuite on peut poursuivre le remplacement en pas chassés ou en pas courus suivant les conditions de jeu.

✚ Les points clés :

- Il faut tirer sur le coude droit en direction du coin arrière côté revers. Cela entraîne une rotation des épaules, puis du bassin ce qui facilite le pivot.
- Pour faciliter le transfert du poids du corps vers l'avant, juste après la frappe il faut se réceptionner en premier sur le pied gauche et en second sur le pied droit afin de créer un déséquilibre vers l'avant.

✚ Les défauts à éviter :

- Il faut éviter de reculer en course arrière car il est alors très difficile d'aller vite. De plus, cela occasionne souvent un déséquilibre vers l'arrière après la frappe.
- Il faut éviter de reculer pendant et après la frappe. Le transfert du poids du corps vers l'avant est dans ce cas primordial.

11.2 Déplacement pour jouer en revers



- Comme pour jouer en coup droit, le principe est de se déplacer sur une ligne virtuelle allant du joueur au coin arrière gauche.
- Le déplacement débute par un pivot autour du pied droit de manière à effectuer environ 1/8 de tour dans le sens trigonométrique (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour placer les deux pieds en direction du coin arrière côté revers.
- On effectue ensuite un second pivot d'1/2 tour autour du pied gauche dans le même sens pour de nouveau placer les deux pieds en direction du coin arrière côté revers.
- Pendant la frappe, le corps est en appui sur la jambe droite.
- Les pieds et le corps restent stables afin de maintenir un maximum de précision.
- Le remplacement s'effectue dans le sens inverse du déplacement.
- Il faut donc pivoter autour du pied gauche dans le sens des aiguilles d'une montre de manière à se replacer vers le centre du terrain.

✚ Les points clés :

- Le pied d'appui (pied droit) doit être posé avant la frappe afin d'effectuer le coup avec un maximum de stabilité.
- Il faut se déplacer afin d'être au maximum sous le volant (la frappe s'effectuant idéalement au dessus de l'épaule droite).

✚ Les défauts à éviter :

- Il faut éviter de se replacer en faisant un tour complet.
- On doit se replacer dans le sens inverse du déplacement.