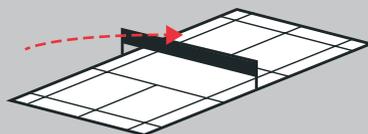


Amorti de revers

Quelle est la trajectoire du volant?

L'amorti de revers part du fond du court pour atteindre l'avant du court adverse.



Quand utilise-t-on ce coup?

L'amorti de revers est utilisé lorsque l'on se trouve dans l'angle du terrain côté revers avec un volant situé derrière soi et que l'on est sous pression.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

L'amorti de revers permet de diminuer la pression et de limiter les possibilités d'attaque de l'adversaire:

- En rendant difficile le retour tendu du volant au filet.
- En réduisant l'angle de retour.

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.
- Amener le coude vers le haut et la tête de raquette 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.
- Juste avant l'impact, freiner la rotation du bras et «brosser» le volant avec la raquette.
- Point d'impact légèrement derrière la tête avec la main en dessous du volant.



Phase finale

- Brosser le volant jusqu'à la fin.
- Profiter de l'élan pour se replacer.

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

→ Vidéo