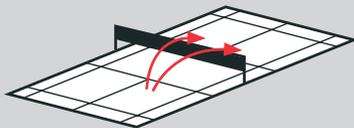


## Défense courte en revers

### Quelle est la trajectoire du volant?

La défense courte en revers part du milieu du court pour atteindre l'avant ou le milieu de court adverse.



### Quand utilise-t-on ce coup?

La défense courte en revers est utilisée principalement en double, en situation de défense et en retour de smash sur le corps.

### Pourquoi joue-t-on ce coup?

La défense courte en revers est utilisée pour:

- Pour réduire les possibilités d'attaque de l'adversaire.
- Se créer des opportunités d'attaque en frappant le volant vers un espace libre d'où l'adversaire devra le relever.

### Comment se décompose ce coup?



#### Position de départ

- Prise en coup droit.
- Raquette devant soi.



#### Phase d'élan

- Se mettre en position de revers.
- Coude vers l'avant.
- Fléchir le coude.
- Incliner le tamis de la raquette vers le haut (rotation du bras, flexion du poignet).



#### Phase de frappe

- Extension du coude.
- Maintenir le tamis de la raquette ouvert pour frapper le volant légèrement par en dessous.
- Pousser le volant.



#### Phase finale

- L'élan de la raquette entraîne le bras vers l'extérieur.
- Retour à la position de départ.

Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

→ Vidéo