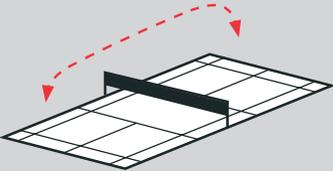


Dégagement en coup droit (clear)

Quelle est la trajectoire du volant?	Quand utilise-t-on ce coup?	Pourquoi joue-t-on ce coup?	
<p>Les dégagements partent du fond de court pour atteindre le fond de court adverse.</p> <p>Les dégagements offensifs passent juste au-dessus de la raquette de l'adversaire.</p> <p>Les dégagements défensifs sont plus hauts.</p> 	<p>Le dégagement en coup droit est utilisé lorsque l'on se trouve en situation d'attaque.</p>	<p>Les dégagements forcent l'adversaire à reculer, créant de l'espace sur l'avant du court.</p> <p>Les dégagements offensifs ont pour but de placer le volant derrière l'adversaire, créant de la pression et potentiellement un retour plus faible.</p> <p>Les dégagements défensifs donnent au joueur qui frappe plus de temps pour se replacer.</p>	
Comment se décompose ce coup?			
			
<p>Position de départ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise en coup droit. • Raquette prête au-dessus de la tête. • Avant-bras levé. • Position de profil par rapport au filet. 	<p>Phase d'élan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transférer le poids de la jambe postérieure vers l'avant. • Pousser la hanche postérieure vers l'avant. • L'épaule postérieure et l'avant-bras se déplacent vers le haut et l'avant. • Rotation du bras vers l'extérieur. • Le bras devant le corps contrôle la rotation du corps. 	<p>Phase de frappe</p> <ul style="list-style-type: none"> • La jambe postérieure passe devant la jambe antérieure. • Rotation du bras vers l'intérieur. • Frappe du volant avec force au-dessus et légèrement devant l'épaule côté raquette. 	<p>Phase finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Après la frappe, le bras se relâche et poursuit sa rotation. • Le pied postérieure devient le pied antérieur.

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

→ Vidéo