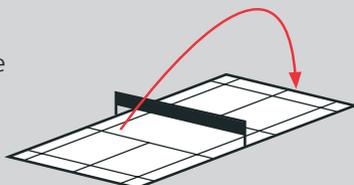


Service long en coup droit

Quelle est la trajectoire du volant?

Selon les règles du jeu, le service se fait en diagonale dans le carré de service opposé.

Le service long part vers le fond du carré de service adverse et retombe verticalement, de préférence vers le centre du court afin de réduire les angles de retour pour le receveur.



Quand utilise-t-on ce coup?

Le service long est plus souvent utilisé en simple dames à partir d'une position neutre/défensive.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Le service long est utilisé comme variante au service court pour forcer l'adversaire à regarder en l'air et à être ainsi moins vigilant à la position du serveur.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- Position de profil dans le carré de service.
- Prise en coup droit.
- Raquette et volant en position haute.
- Poids du corps sur la jambe postérieure.



Phase d'élan

- Commencer à transférer le poids du corps vers l'avant.
- Laisser tomber le volant devant soi et sur le côté.
- Abaisser la raquette.



Phase de frappe

- Continuer à transférer le poids vers la jambe antérieure.
- Diriger la raquette vers l'avant.
- Accélérer la tête de la raquette avec pronation de l'avant-bras.
- Frapper avec force le volant devant soi et sur le côté.



Phase finale

- Poursuivre le mouvement de rotation.

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

→ Vidéo