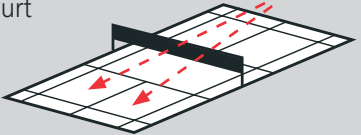






Smash en coup droit

Quelle est la trajectoire du volant?	Quand utilise-t-on ce coup?	Pourquoi joue-t-on ce coup?	
<p>Les smashes partent du fond de court pour atteindre le milieu de court adverse.</p> <p>Les smashes peuvent viser un espace libre sur le court ou le corps de l'adversaire.</p> 	<p>Les smashes sont utilisés pour frapper violemment le volant à partir de la zone d'attaque du joueur.</p>	<p>Un smash en coup droit est utilisé pour gagner un échange ou pour forcer un retour très faible.</p>	
Comment se décompose ce coup?			
			
<p>Position de départ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise en coup droit. • Raquette dirigée vers le volant. • Bras levé. • Position de profil par rapport au filet, appui sur la jambe postérieure. 	<p>Phase d'élan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saut et rotation du corps en l'air. • Mouvement de l'épaule et du bras vers l'avant. • Supination de l'avant-bras. 	<p>Phase de frappe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre la rotation du corps en l'air. • Lancer la tête de raquette avec force (pronation de l'avant-bras). • Extension du corps et frappe devant l'épaule. 	<p>Phase finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finir la rotation et se réceptionner. • La raquette reste devant soi. • Le pied postérieur devient le pied antérieur.

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

→ Vidéo