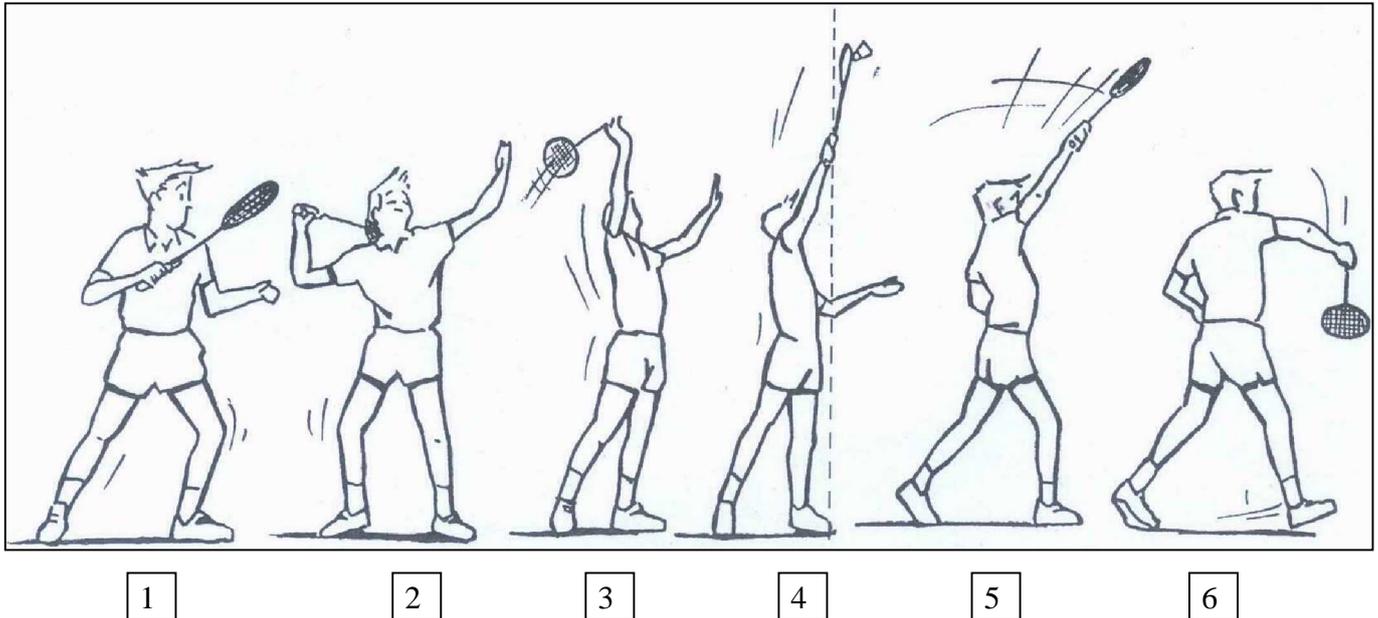


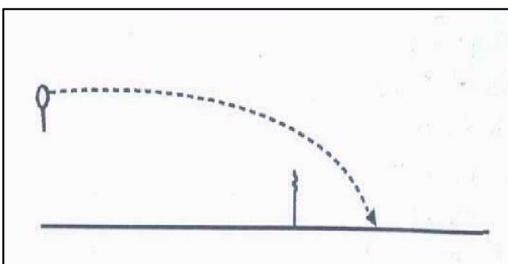
L'amortie :

Il est important que les trois coups de fond de court (dégagement, smash et amortie) aient la même préparation afin de ne pas donner d'indices trop précoces à l'adversaire sur le coup qui va être produit



- 1 : Le joueur tourne le corps en arrière en tirant sur l'épaule droite et le pied droit (droitier). Il se déplace en pas chassés vers l'endroit où se dirige le volant. La raquette est positionnée au niveau du front.
- 2 : Armement du bras avec prise d'appui sur la jambe arrière, l'œil est toujours fixé sur le volant guidé par la main gauche
- 3 : La jambe en arrière prend appuie et relance le corps vers l'avant, le bras lance son mouvement de rotation pour la frappe et le poigné, qui est souple, positionne la raquette en arrière.
- 4 : Le corps continue son mouvement vers l'avant et la jambe arrière repasse sur l'avant, le bras atteint le point d'impact du volant « et le poigné relance la raquette vers l'avant ».
 - è soit on arrête son mouvement (poignet) au dernier moment : amortie cloche
 - è soit on coupe le volant par un mouvement de rotation du poigné ou du bras : amortie brossé
 - è soit au moment de la préparation du bras, étape 2, on prend la raquette de manière à mettre le tamis de travers
- 5 : Une fois le volant frappé ou coupé, le corps continue son avancé et reprend appui sur la jambe avant.
- 6 : Le bras termine son mouvement et le corps repart déjà en pas chassé pour se repositionner sur le terrain.

Trajet que l'on doit obtenir pour le volant



Le coup cherche à amener l'adversaire vers l'avant du court ou à conclure si l'espace est libre. L'impact a lieu en avant du corps, le tamis est orienté vers le sol, raquette dans le prolongement du bras. La préparation doit être identique au coup précédent, mais le geste est ralenti au moment de l'impact. Un bon amorti tombe rapidement près du filet en passant près de la bande supérieure de celui-ci.

3 variantes pour l'amortie :

- Le normal qui tombe en cloche juste derrière le filet.
- Le tendu, sorte de petit smash, qui vise les endroits stratégiques du terrain
- Le brossé qui tombe derrière le filet avec un angle qui diffère par rapport au mouvement de la raquette.