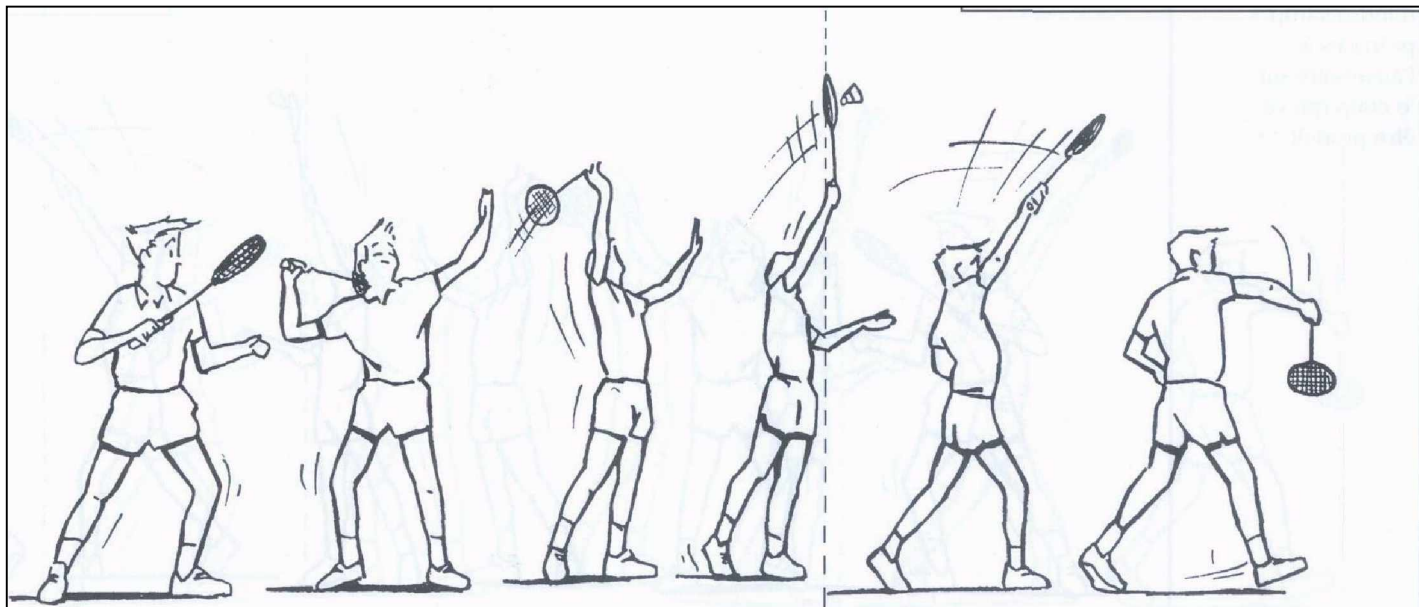


Le dégagement :

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.

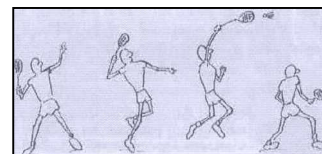
Par définition, le dégagement est le coup qui donne une trajectoire haute et profonde et qui fait atterrir le volant au niveau de la ligne de fond de l'adversaire. On a plutôt tendance à le considérer comme un coup défensif dans la mesure où, exécuté très haut, il permet de gagner du temps pour revenir au milieu de la surface de jeu. Or, il peut aussi être un coup offensif si la trajectoire du volant est plus basse, juste au-dessus de niveau d'interception de l'adversaire, et très tendu.



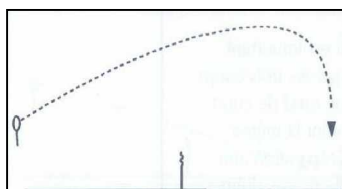
1 2 3 4 5 6

- 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 en la maintenant fermement.
De cette manière on obtient dans la frappe : le poids du corps, le mouvement du bras et le balancier du poigné. Trois mouvements qui permettent la frappe optimum dans le volant.
- 5 : Une fois le volant frappé, 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.

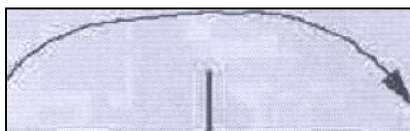
Rmq : On moment de la frappe, si on est bien placé et en avance, on peut rajouter un petit saut dans le mouvement pour augmenter le poids du corps et le transmettre dans le mouvement.



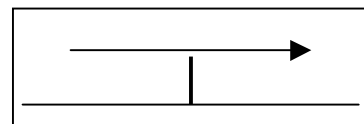
Trajet que l'on doit obtenir pour le volant (3 variantes) :



Le très haut : pour se repositionner quand on est en difficulté.



A demi-hauteur : jeu normal, suffisamment haut pour lobber l'adversaire et l'obliger à se déplacer, suffisamment rapide pour le déborder.



Tendu : pour accélérer le jeu et déborder l'adversaire