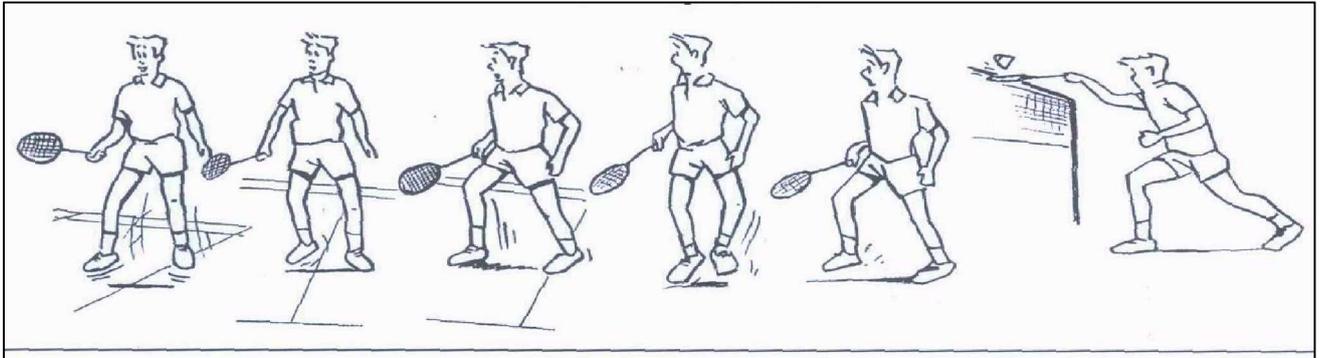




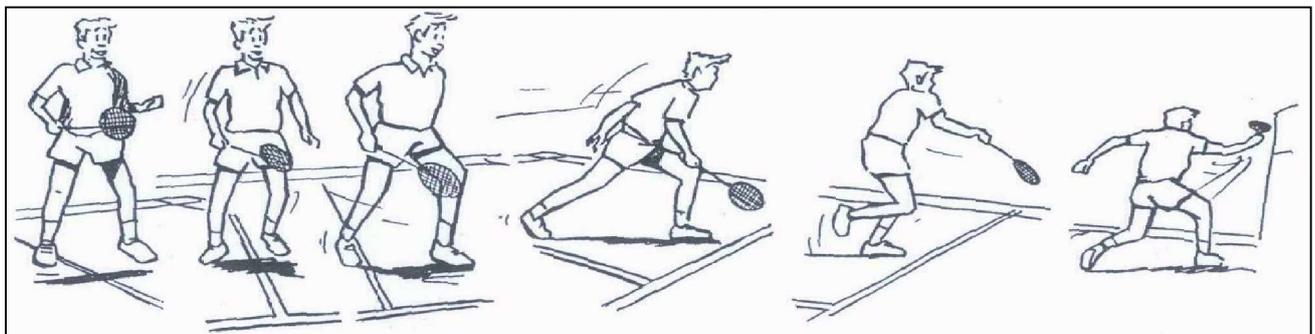
Les déplacements avant :

Un bon déplacement est économique dans son coût énergétique et n'est pas nuisible à la production du coup.

Côté coup droit :

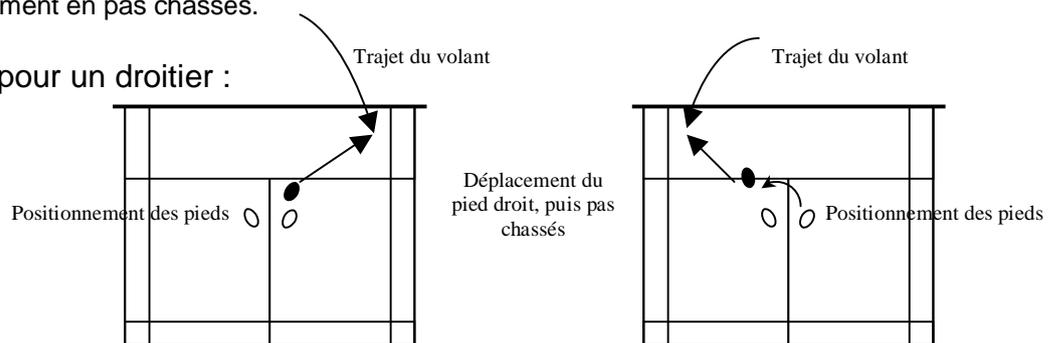


Côté revers :



- Au moment de la frappe du volant par l'adversaire vous effectuez un petit saut en position d'attente (vous devez retoucher le sol au moment de l'impact du volant).
- La frappe de l'adversaire est amortie derrière le filet.
- Automatiquement la jambe d'appui se positionne vers l'endroit où part le volant, puis elle sert de guide pour le déplacement en pas chassés.

Exemple pour un droitier :



- Les yeux suivent le volant pendant que le bras se tend et que les jambes se déplacent vers la tombée du volant
- Au moment de l'impact du volant on vient casser le volant en donnant un petit coup sec vers l'avant.

Le déplacement, en pas chassés, est recommandé car il permet :

- § un meilleur équilibre du corps sur ses appuis
- § un retour plus rapide en cas de contre pied
- § Un déplacement rapide et économique en énergie

« Il y a une autre possibilité de déplacement vers la gauche, qui est de se déplacer en pas chassés avec la jambe gauche puis d'effectuer la rotation avant l'impact. »