

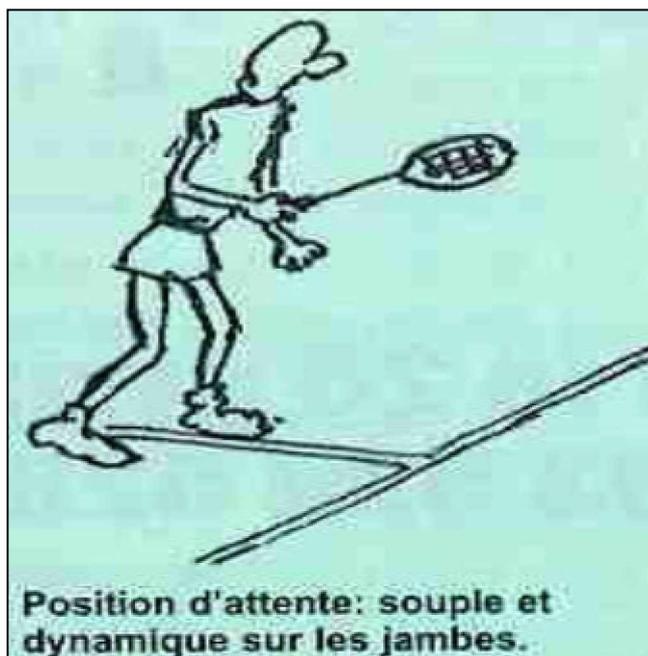


La position d'attente :

Au cours du jeu, la position d'attente idéale est au milieu du terrain à environ 1 m derrière la première ligne de service.

Le joueur doit avoir les épaules parallèles au filet, les pieds légèrement écartés et les jambes fléchies.

La raquette est tenue avec le tamis à la hauteur de la poitrine et légèrement inclinée côté revers. Pour une bonne réactivité, il doit rester à la fois dynamique sur les jambes et souple sur ses jambes, à l'image d'un boxeur en garde ou du joueur de tennis à la réception du service.



Chaque joueur, suivant sa taille et son style de jeu, doit trouver sa distance de position d'attente. Par exemple un joueur de petite taille aura tendance à reculer un petit peu plus pour ne pas se faire lober.

De même la position d'attente peu varier en fonction du positionnement du volant et de la technique de l'adversaire :

En général il faut s'aligner par rapport au volant. Un adversaire n'ayant pas la technique du revers et se faisant déborder peut vous permettre d'avancer dans le terrain etc....

