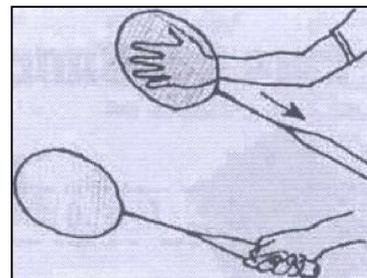




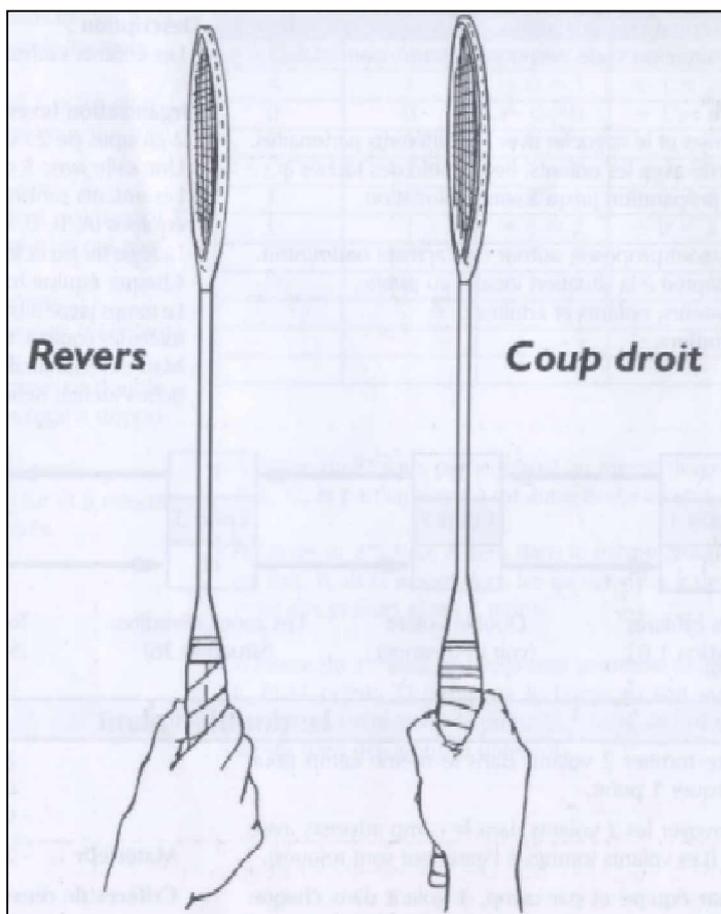
La prise de raquette :

La prise de raquette doit permettre de manier la raquette avec rapidité et facilité de façon à permettre en toute occasion de placer le tamis « parallèlement » au filet au moment de la frappe. Il existe différentes façons de saisir la raquette. Celle adoptée par la plupart des joueurs est la prise dite "universelle". Elle permet d'avoir un maximum d'amplitude de frappe dans diverses situations (coup droit, coup revers, dégagement smash ...).

L'un des moyens pour se mémoriser cette prise est de poser la main de frappe sur le tamis de la raquette et de la glisser ensuite jusqu'au poignet puis de refermer les doigts. Le plan de la main doit être parallèle à l'un des deux méplats de la raquette. Pour les frappes côté droit le pouce et l'index s'inclinent d'un angle d'environ 30° par rapport au tamis. Les frappes côté revers s'effectuent avec le pouce parallèle au tamis en s'appuyant sur le deuxième méplat..



Attention au placement de l'index le long du grip (il limite la flexion arrière) et du pouce le long du grip sur le côté (il limite la préhension)



La prise de raquette doit rester ferme lors de la frappe et plutôt malléable lors de coups tel que l'amortie ou le contre amorti pour permettre de produire des angles différents et des directions de volant cachées pour l'adversaire.

Elle peut se faire au début du grip ou à la fin de celui-ci, si on considère que le volant est trop loin pour le rattraper ou si on veut un coup plus précis (exemple service en double).