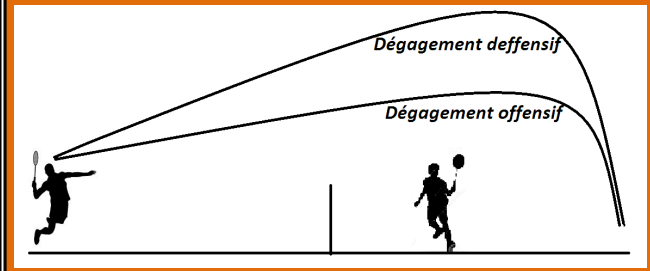
La technique

1 : En fond de court : mettre de l'angle lors des frappes d'attaque (amorti et smash) : il est souvent plus intéressant de faire « piquer » son volant que de taper très fort !

2 : Au filet : prendre le volant le plus tôt possible (avec une raquette haute)

3 : Utiliser le **dégagement offensif !** (le volant est rapide, la trajectoire tendue, le volant passe juste au dessus de mon adversaire et le met en retard dans son espace arrière) : essentiel !



Pour le joueur débrouillé

Comment optimiser son niveau pour être efficace en match

En 3 points-clés !

Les principaux défauts

Attendre le volant avec le poids du corps sur les talons

Ne pas être patient lors de l'échange et se débarrasser du volant en attaquant trop tôt (par exemple, prise de risque sur smash des la réception du service)

Avoir la raquette toujours dans les « chaussettes » (raquette basse)

Jouer sans penser au coup suivant

Les déplacements

1 : Attitude dynamique : être fléchi en position d'attente pour pousser rapidement sur la jambe opposée au volant

2 : Avancer après une frappe d'attaque de fond de court (ne pas rester au fond)

3 : Au filet, penser à être bien équilibré au moment de la frappe (CA ou lob)

La tactique

1 : Agrandir le terrain adverse en fixant l'adversaire plusieurs fois au même endroit **(par exemple : 3 dégagements à suivre sur le revers).**

2 : Ne pas tomber dans une routine de coups (long – court – long …) qui ne surprend pas l'adversaire.

3 : Construire avant de vouloir finir le point (une attaque trop tôt lors d'un échange peut être une prise de risque inutile)

Les petits plus !!!

Prendre son temps avant de servir pour mettre une intention (service court, long)

Penser à bien respirer pour ne pas jouer en apnée (et récupération active entre les points)

Analyser le défaut principal de son adversaire (revers, déplacement, fatigue …) pour l'exploiter