La technique

1 : Se placer sous le volant pour jouer en main haute

2 : Avoir le coude libre lors des frappes

3 : Au service : frapper le volant sur le coté (et pas devant soi) pour envoyer le volant le plus loin possible (service long)

Pour les débutants

Comment optimiser son niveau pour être efficace en match

En 3 points-clés !

Les principaux défauts

Attendre le volant les jambes tendues

Se débarrasser du volant en l'envoyant en zone centrale et vers le haut

Pousser le volant (et ne pas le frapper)

Ne pas se replacer après la frappe

Prendre trop de risques pour finir l'échange (volants dans le filet, dans les couloirs …)

Les déplacements

1 : Etre fléchi en position d'attente : s'interdire la position jambes tendues.

2 : Se replacer en zone centrale après chaque frappe

3 : Utiliser les pas chassés pour les déplacements vers l'arrière

La tactique

1 : Agrandir le terrain adverse en mettant une intention dans chaque frappe (droite, gauche, court et long) **mais surtout en agrandissant le terrain adverse vers le fond (utiliser le dégagement et le lob).**

2 : Attention aux fautes (ne pas prendre des risques inutiles)

3 : utiliser principalement le **service long** (pour agrandir des le début de l'échange le terrain de l'adversaire)

Les petits plus !!!

Prendre son temps avant de servir

S'obliger à aller sur tous les volants

Viser le revers de l'adversaire