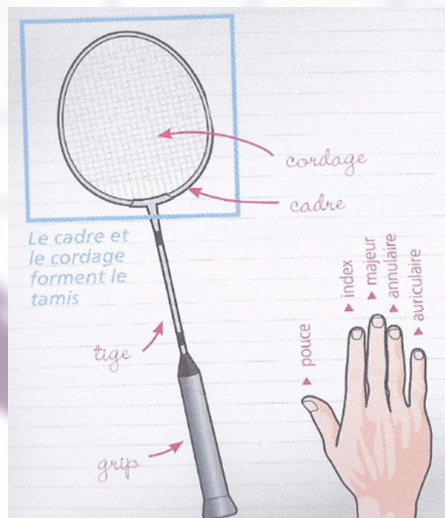


LES PRISES DE RAQUETTE

Pour jouer au badminton le plus efficacement possible, il est essentiel de saisir sa raquette suivant sa position sur le terrain, la distance, l'angle de la raquette par rapport au volant, le coup réalisé. De plus, il existe maintes adaptations personnelles.

En dépit de ces variations et de ces nuances, il est malgré tout possible de donner certaines explications sur les choix de telle ou telle prise.



Pourquoi faut-il être relâché ?



La tenue du grip dans la main doit être relâchée. Cela te permettra de modifier les prises plus facilement, d'augmenter ta puissance, d'être moins fatigué et d'améliorer tes feintes.

La pression des doigts sur le grip est naturelle lors de l'impact avec le volant. Le serrage est plus important sur les frappes puissantes comme le smash que sur des frappes molles.

Le pouce et l'index vont te permettre de maintenir et de guider ta raquette. Le majeur, l'annulaire et l'auriculaire sont ouverts puis ils se ferment.

Comment changer de prise de raquette ?

La prise de raquette doit s'ajuster entre chaque frappe selon que tu joues le volant devant, sur le côté ou derrière toi mais également sur ton coup droit ou ton revers.



C'est le pouce et l'index qui vont te permettre de tourner la raquette dans la main.

Prise courte ou longue ?

La tenue de la raquette en bas du grip permet d'avoir plus de puissance. Elle est principalement utilisée pour les frappes de l'arrière du terrain.

La prise courte est plus souvent utilisée pour des frappes rapides ou avec plus de contrôle.



Qu'est que la prise universelle ?

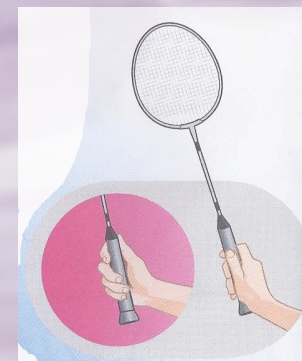


La prise universelle est utilisée pour frapper les volants qui sont au même niveau que le joueur, aussi bien sur le coup droit que sur le revers. L'initiation au badminton pour beaucoup d'entre nous a été faite avec cette prise qui peut être utilisée lors de la majorité des coups.

Le pouce et l'index créent un « V » sur le manche de la raquette.

Quand utiliser la prise revers ?

La prise revers est utilisée pour jouer des frappes de revers en avant du joueur. Ceci est valable pour le contre-amorti, le lift, le kill, le service et le drive.



Le pouce est placé à l'arrière du grip.

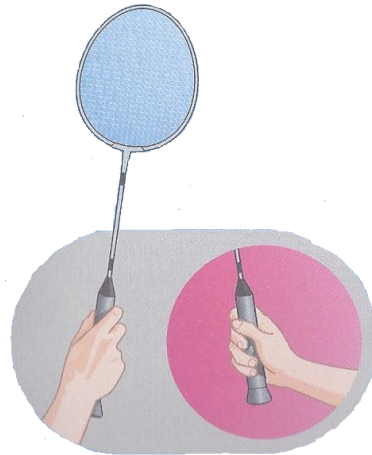
Et pour les revers de fond de court ?

Dans le cas d'une frappe en fond de court côté revers, il existe une alternative à la prise universelle et la prise revers lorsque le volant est joué au niveau ou derrière le joueur. Tu peux l'utiliser pour le drive de revers et le bloc ainsi que sur le dégagement, l'amorti et le smash de revers.

Dans ce cas, le pouce peut être placé sur le petit côté du grip.

Où utiliser la prise coup droit ?

Paradoxalement, cette prise est utilisée pour réaliser des frappes de revers quand le volant est pris loin derrière le joueur. Tu peux également l'utiliser pour jouer les volants devant toi comme pour le kill par exemple.



Il s'agit d'une prise universelle légèrement tournée pour garder le tamis face au filet tout en jouant le volant devant toi.

ENTRAINE-TOI BIEN!

LIGUE CHAMPAGNE ARDENNE DE BADMINTON
9C RUE DE LA POMPELLE – 51100 REIMS
03 26 89 26 33 – secretariat@lcabad.fr
www.lcabad.fr



LIGUE CHAMPAGNE ARDENNE DE BADMINTON

Faites du Bad en Champagne Ardenne!

LES PRISES DE RAQUETTE



JEUNES