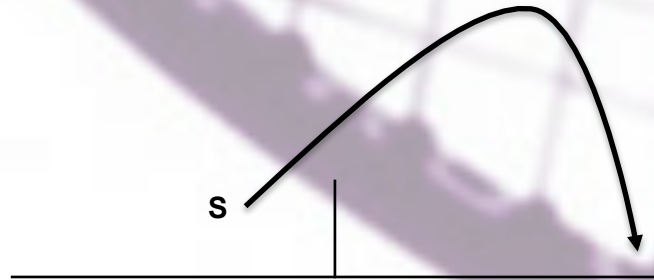


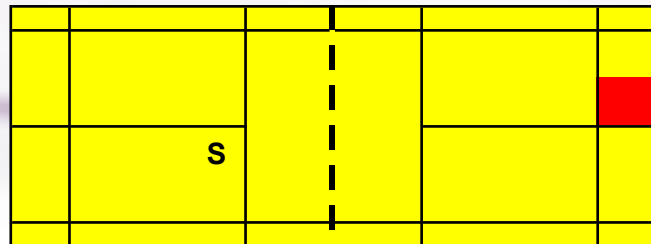
LE SERVICE LONG

Le service long est utilisé pour commencer l'échange en simple. Il est principalement utilisé en simple dame et parfois en simple homme.

Le volant est envoyé depuis la zone de service du joueur vers la zone de service adverse en diagonale. L'intention est de repousser l'adversaire avec un volant qui va retomber verticalement dans l'arrière du terrain.



Ainsi la cible recherchée se situe à l'arrière du terrain proche de la ligne médiane pour limiter les angles d'attaques pour l'adversaire.



Pour qu'un service soit correct :

- La tige de la raquette doit être inclinée vers le bas à l'instant de la frappe.
- Le mouvement de la raquette du serveur doit être continu vers l'avant.
- La trajectoire du volant doit être ascendante pour passer au dessus du filet.
- Une partie quelconque des deux pieds du serveur doit rester en contact avec le sol et dans une position stationnaire.
- Le volant en entier doit être en dessous de la taille du serveur à l'instant où il est frappé.
- La raquette du serveur doit frapper en premier la base du volant.

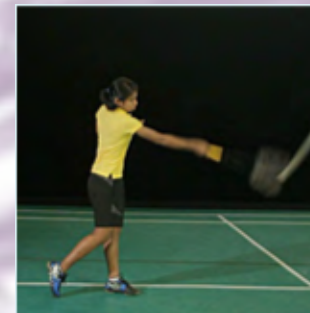


La prise de raquette :

On utilise une prise universelle pour effectuer un service long. Afin d'avoir un maximum de puissance dans la frappe, la main est posée en bas du grip.

Conseils :

Le mouvement commence par la raquette qui est amenée vers le bas. Le poids du corps est transféré vers la jambe avant entraînant un décolllement du talon du pied arrière. Les hanches d'abord, les épaules ensuite commencent leurs rotations. L'avant bras droit est avancé et se met en supination complète. Le bras gauche lâche le volant et devient équilibrateur.



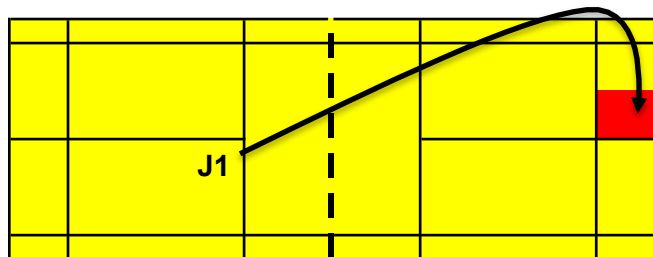
Au moment de la frappe, le joueur est en appui sur la jambe avant. La hanche droite est amenée au même niveau que la gauche. Il en va de même avec les épaules avec un léger décalage temporel.

S'ensuit une pronation de l'avant bras et une élévation du coude.

Le volant est frappé par le dessous pour une trajectoire très ascendante.

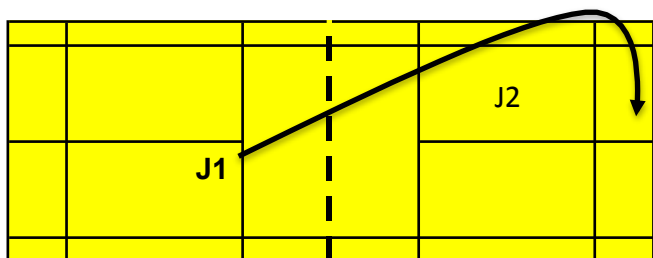
Quelques exercices :

- ❖ S'exercer à servir dans une cible placée en fond de court proche de la ligne médiane. Ajuster la taille de la cible en fonction de la réussite.



- ❖ Jouer un match où le service long est obligatoire. Le serveur a le droit à un deuxième service si le premier est dans le filet ou en dehors du terrain. Les joueurs servent chacun leur tour afin de s'exercer de manière équitable.

Pour évaluer la trajectoire haute du service, il est possible de placer un « juge de hauteur » ou d'établir une hauteur minimale par rapport aux murs du gymnase.



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



LE SERVICE LONG



LIVRET #6