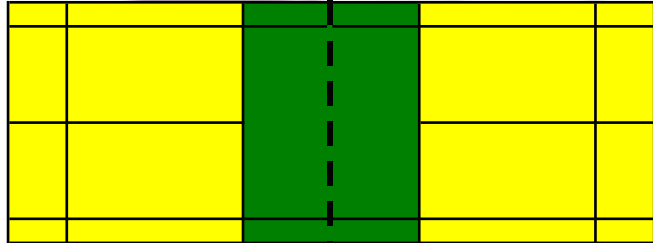


## LE CONTRE AMORTI

Le contre amorti se réalise depuis une fente avant sur la jambe droite (droitier) quand le rapport de force est neutre ou défavorable.

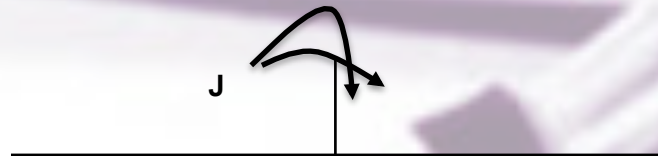
Il se réalise aussi bien côté coup droit que côté revers.

Le volant est joué depuis la zone avant du joueur vers la zone avant de l'adversaire. Il peut être droit ou croisé.



On peut chercher à produire une trajectoire dont le point de chute est proche du filet contre un adversaire qui ne met pas la pression dans ce secteur de jeu.

En double, on cherchera une trajectoire plus rasante qui tombera un peu plus loin du filet.



Le contre amorti sert à finir l'échange ou à déplacer l'adversaire vers l'avant du court et ainsi le contraindre à relever le volant.

### La prise de raquette :

On utilise une prise universelle pour effectuer un contre amorti côté coup droit. Afin d'avoir un maximum de précision, la main est posée en haut du grip.

Sur le côté revers, libre au joueur de modifier sa prise ou non en fonction des sensations.

### Conseils :

Pour le contre amorti droit :

- Durant le déplacement au volant, le joueur adopte la bonne prise de raquette avec les doigts relâchés.
- Présenter le tamis au volant avec le coude dégaïgé du corps.
- Faire « rebondir » le volant sur le tamis.
- A l'issu de la frappe, garder la raquette haute en anticipation du retour adverse.



Pour le contre amorti croisé :

- La préparation est identique à celle du contre amorti droit.
- Au moment de l'impact, la tige de la raquette est redressée et le tamis est orienté vers le poteau opposé au déplacement.
- A l'issu de la frappe, le remplacement du joueur sera plus important que sur le contre amorti droit.

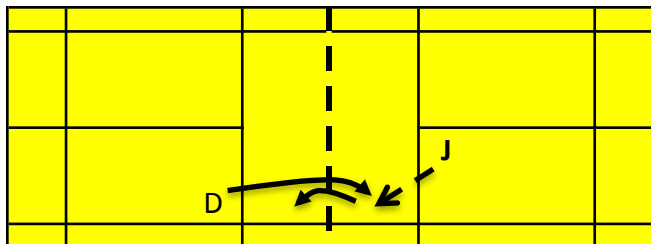


### Défauts à éviter :

- Les doigts trop crispés sur le grip.
- Le bras trop raide.
- Le déséquilibre du joueur.

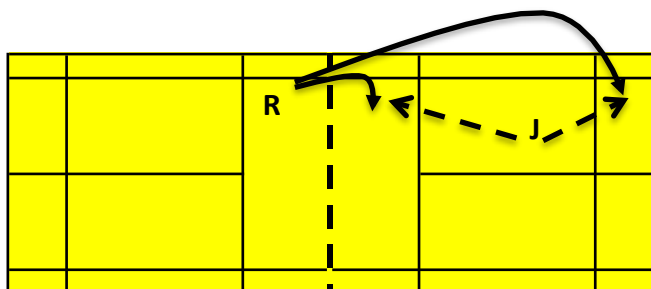
## Quelques exercices :

- ❖ Un distributeur (D) envoie des volants à la main, trajectoire descendante, près du filet. Le joueur (J), après un déplacement réduit (2 à 3 appuis), effectue un contre amorti.



- ❖ Un relanceur (R) se positionne au filet face au coup droit du joueur (J) et envoie alternativement un volant en fond de court droit et un volant au filet droit. Le joueur renvoie tous les volants sur le relanceur.

Il est possible de complexifier l'exercice en demandant au relanceur de jouer aléatoirement court ou long.



# ENTRAINE-TOI BIEN!

LIGUE CHAMPAGNE ARDENNE DE BADMINTON  
9C RUE DE LA POMPELLE – 51100 REIMS  
03 26 89 26 33 – [secretariat@lcbad.fr](mailto:secretariat@lcbad.fr)  
[www.lcbad.fr](http://www.lcbad.fr)



# LE CONTRE AMORTI



# LIVRET #7