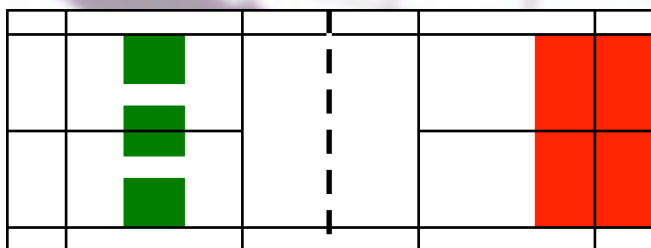


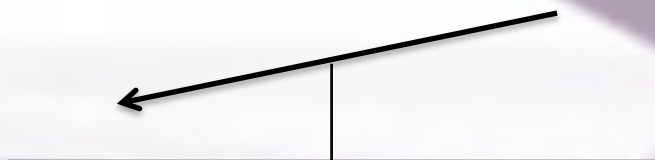
LE SMASH

Il s'agit d'un coup qui s'effectue depuis le fond de court vers le sol adverse quand le rapport de force est favorable ou très favorable. Le volant est frappé simultanément à la pose du pied gauche (pied droit pour les gauchers) ou le plus haut possible pour un smash piqué.

Le smash peut être droit, croisé ou centré.



C'est une frappe que l'on retrouve aussi bien en simple qu'en double.



La prise de raquette :

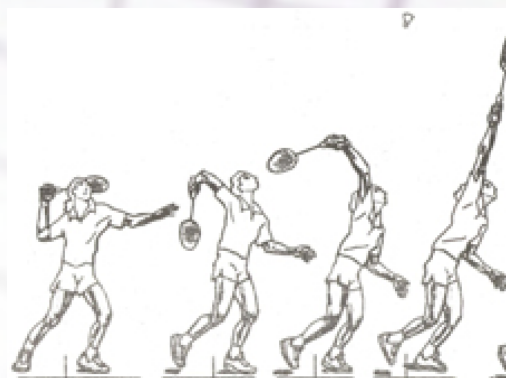
On va utiliser la prise marteau pour effectuer un smash puissant. Il s'agit de positionner sa main comme la prise universelle en resserrant d'avantage les doigts les uns à côté des autres. Pour une frappe puissante on positionnera sa main en bas du grip.

Avant la frappe:

A l'issu d'un déplacement en pas chassés ou pas courus, le joueur se positionne de profil au filet pour frapper le volant devant lui. Il est en appui sur sa jambe arrière (pied droit), le coude droit est tiré vers l'arrière, le tamis de sa raquette est plus haut que sa main droite et le bras gauche vise le volant.



Pendant la frappe :



Le volant est frappé le plus fort possible avec un tamis dirigé vers le bas.

Le mouvement commence par une poussée de la jambe droite vers le haut et vers l'avant qui doit amener à la faire passer devant la gauche.

Le coude droit est tiré vers le haut et l'avant bras effectue une pronation.

Les doigts se serrent au moment de l'impact.

Après la frappe:

La réception s'effectue sur le pied gauche en arrière du corps suivi du pied droit. Le joueur est donc en déséquilibre avant à l'issue de la frappe ce qui facilite le remplacement.

La raquette reste haute devant soi pour enchaîner sur la frappe suivante.



Les principaux défauts:

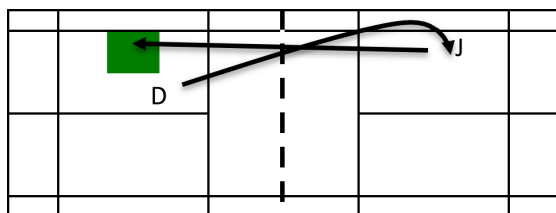
Pour obtenir un smash puissant il faudra éviter d'être crispé dans la préparation de la frappe, notamment au niveau de l'épaule et de la prise de raquette trop serrée.

Le second défaut est celui d'être encore en train de reculer au moment de l'impact avec le volant.

Quelques exercices :

- ❖ Un distributeur (D) envoie des volants montants à la raquette au 2/3 du terrain adverse.

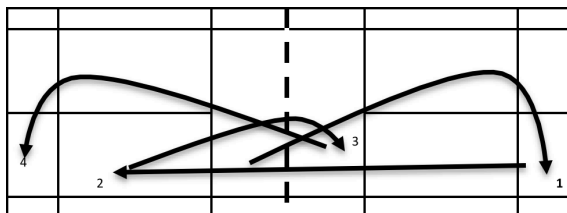
Le joueur (J) effectue des smashes droits sur une cible au sol.



La cible peut être déplacée afin d'amener le joueur à faire des smashes croisés.

- ❖ Travail du smash en routine sur demi-terrain.

1) Service long, 2) Smash, 3) défense courte, 4) Lift, 5) retour à 2)...



L'exercice peut s'effectuer sur terrain entier en imposant un lift croisé.

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 SMASH

Livret #8