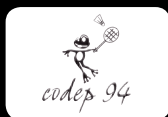




Le JEU au FILET

# LE CONTRE-AMORTI



## Le JEU au FILET

- Le jeu au filet en simple comme en double est **la clé du badminton encore plus aujourd'hui**.
- **Être agressif sur l'avant du court** enlève des options à des adversaires qui hésiteront à jouer dans cette zone de jeu.
- Chaque coup au filet bien maîtrisé est un coup supplémentaire dans sa gamme pour **rendre la lecture du jeu plus compliquée** pour l'adversaire.
- Le jeu au filet demande une grande attention, une grande confiance et une bonne maîtrise de ses émotions.

# Le CONTRE-AMORTI

Coup frappé depuis la zone avant du court envoyant le volant dans la zone avant adverse. Il est joué en coup droit et en revers. Il est utilisé en simple et en double.

## Les 3 phases du contre-amorti

### Avant la frappe :

- Se déplacer vers le volant - orientation des appuis avec pied raquette devant.
- Avoir une prise de raquette haute et relâchée afin de permettre l'utilisation des doigts pour un meilleur contrôle.
- Armer tôt (la raquette va au volant) et même préparation que tous les coups joués au filet (coude haut, tête de raquette levée, bras fléchi devant le corps).

### Pendant la frappe :

- Frapper le volant le plus tôt possible et devant l'épaule.
- Poser le pied ( le talon) presque au moment de la frappe.
- Tenir sa raquette au niveau de l'épaule et avoir le bras non raquette équilibrateur vers l'arrière et presque tendu.
- Faire un geste en direction de la cible et en fonction de l'effet souhaité.
- Finir le geste devant soi en maintenant le coude haut.

### Après la frappe :

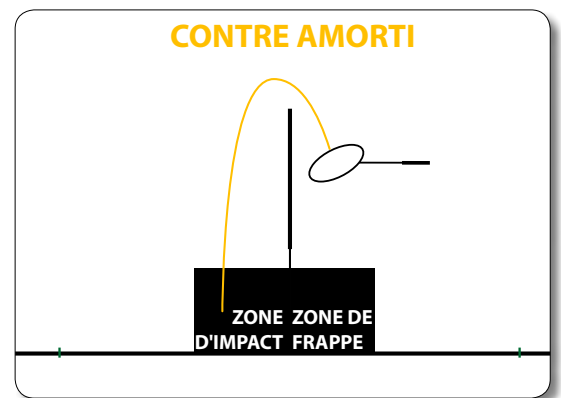
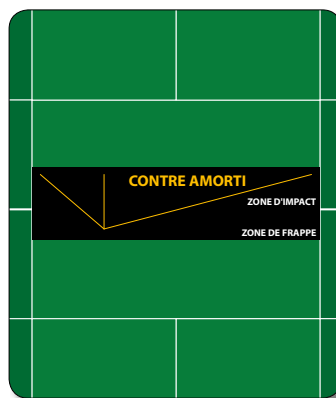
- Remonter la raquette bras fléchi à l'amorce du remplacement qui sera le plus proche du centre du jeu pour pouvoir enchaîner rapidement.

## OBJECTIFS du contre-amorti

- Prendre ou garder l'initiative du jeu.
- Marquer le point, finir l'échange.
- Déstabiliser l'adversaire, « ouvrir » le court adverse.
- Maîtriser l'avant du court.

## TRAJECTOIRES POSSIBLES du contre-amorti

- Droites, croisées, centrées.
- Plus ou moins courtes.
- Un effet « spin » est possible.



## Le contre-amorti dans le RAPPORT DE FORCE

Le contre amorti permet de garder la maîtrise du jeu et de l'attaque. Il permet également d'agrandir le court d'un adversaire se situant en fond de court.

Une domination qui enlève des options de jeu aux adversaires qui hésiteront à jouer dans cette zone tout au long du match.

## MAÎTRISER le contre-amorti, c'est...

- **Précision...** faire en sorte que le volant touche et/ou retombe juste derrière le filet.
- **Régularité...** réussir le coup plusieurs fois de suite.
- **Efficacité...** marquer le point, maintenir/prendre l'initiative du jeu.

## PROBLÈMES RENCONTRÉS et POINTS À OBSERVER

Le non-respect des consignes des 3 phases ci-contre ne permet pas de réaliser la frappe dans de bonnes conditions notamment si le joueur arrive avec la mauvaise jambe devant et si la raquette est trop basse pendant la préparation.

Pour être plus complet, on peut y ajouter les éléments suivants :

- | • Problèmes rencontrés  | >> Points à observer   |
|---|--|
| • Manque de précision et difficulté de remplacement               | >> Le buste ne reste pas droit au moment de la frappe.<br>Le joueur s'écroule sur lui-même.<br>Le joueur utilise le bras plutôt que les doigts pour contrôler le volant. |
| • Manque d'aisance dans l'exécution du geste                      | >> Le corps du joueur est trop près du volant, empêchant d'avoir le coude libre et la mise à distance du volant.   |
| • Risque de blessure et manque d'équilibre au moment de la frappe | >> Le pied du joueur est en barrage et son bras équilibrateur reste trop près du corps.  |
| • L'adversaire lit facilement les coups produits par votre joueur | >> La préparation du CA est trop différente de celle du lob.   |



Ligue Ile-de-France  
de Badminton

96/98 rue Blanche - 75 009 Paris

Tél : 01 53 25 11 61

Site internet : [www.lifb.org](http://www.lifb.org)

Courriel : [secretariat@lifb.org](mailto:secretariat@lifb.org)