



## LES POINTS FONDAMENTAUX DU DÉGAGEMENT

Le dégagement est une frappe où l'intention est de mettre le volant derrière l'adversaire .

### TECHNIQUE

- . **Coup d'attaque ou de défense**
- . Même préparation que les autres coups de fond de court > armer > effet masquant.
- . La préparation de la frappe commence avec le déplacement vers le volant. rotation des épaules à 90 degrés pour la mise de profil ainsi que rotation et extension de la hanche exceptée pour le saut chinois, les sauts d'interception et le revers.
- . Prise de raquette basse. Rotation de l'avant bras.
- . La tête de la raquette s'oriente en fonction de la hauteur et de la trajectoire souhaitée.
- . Se positionner, dans la mesure du possible derrière le volant.
- . Prendre le volant le plus haut et le plus tôt possible afin de réduire le plus possible la prise d'information adverse (coordination saut / frappe)
- . Dégagement offensif ou défensif (notion de dégagement d'attente)
- . Finir le geste devant soi avec un maintien du coude après la frappe.
- . Remplacement avec la frappe afin de se positionner le plus près possible du centre du jeu.
- . Régularité et précision
- . Equilibre
- . Coup essentiellement utilisé en simple.
- . Peut se faire en coup droit ou en revers.

### TACTIQUE

- . **Dégagement offensif**
- > finir l'échange, garder l'initiative
- > déstabiliser l'adversaire, «ouvrir» le court adverse.
- > construire le point.
- . **Dégagement défensif**
- > se donner du temps, reprendre l'initiative.
- TRAJECTOIRES POSSIBLES :**
- . Droites, croisées
- . Si dégagement défensif > trajectoire plus haute (« cloche ») on parle aussi de dégagement d'attente.
- . Si dégagement d'attaque (offensif) > trajectoire plus plate (tendue) mais suffisamment haute pour empêcher une interception adverse

### PHYSIQUE

- . **Coordination saut / frappe**
- . Ceinture abdominale (gainage) > maintien du haut du corps, avant, pendant et après la frappe
- . Quadriceps, mollets (explosivité, saut) > **notion d'équilibre**
- . Epaule, dos