

# Fiche Revers Long

## Apprentissage geste revers haut et long

1 **joueur A à l'exercice** en solo fond de court, prise revers et dos au filet  
envoi du volant haut au-dessus de la tête en frappe revers, une dizaine de jongles enchaînés  
à la fin de la série, envoi du volant loin de l'autre coté du terrain  
à répéter 6 à 10 fois

variante = joueur à genoux sur tapis, avec un lanceur de volant, volants lancés hauts dans le plan de la tête du joueur à l'exercice

*conseils importants :*

- le coude est **haut en début de geste** et la **tête de raquette basse**, la tête de raquette passe en haut par rotation de l'épaule associé à supination de l'avant-bras
- poids du corps sur jambe arrière au moment de la frappe
- pour un renvoi à mi-court, pas besoin de forcer le geste
- orientation renvoi droit ou croisé, par prise raquette et coup de poignet final

## Renvoi fond de court – revers ou contour de tête

1 **serveur** distribue de séries de 10 volants en fond de terrain, en variant hauteur et temps d'intervention de A

1 **joueur A à l'exercice**, se replace sur une latte, pousse sur sa jambe avant (sursaut + pas chassé), et choisit de pivoter **soit** vers l'intérieur pour réaliser un **contour de tête**, **soit** vers l'extérieur pour réaliser un **revers haut**

7/10 volants doivent arriver dans zone cible

