

Badminton - Entraînements

Un assortiment d'idées pour débutants ou confirmés, au choix.

Articulations, sans jamais forcer :

- chevilles, poignets, coudes, genoux, épaules, yoga des yeux
- torsions douces de la taille au sommet de la tête, y compris les yeux qui devront «voir les oreilles», de droite à gauche.
- De même, de la position accroupie, puis jambes tendues et mains vers le sol, puis debout pour un arc main(s) en l'air, à gauche, à droite et vers l'arrière, des pieds à la tête avec déport du bassin, y compris les yeux qui devront voir «du menton jusqu'au sommet du crâne».
- Contractions-détentes pour apprendre à relâcher les muscles

Petites courses,

pour s'échauffer, apprendre à se situer dans l'espace et à penser en même temps qu'agir :

- Course en tournant sur soi-même dans un sens puis dans l'autre
- 3 pas course avant, appuis (pour apprendre à prendre ses appuis), 1/4 tour (pour apprendre à se situer dans l'espace), 3 pas chassés, appuis, 1/4T, 3 pas course arrière, appuis, 1/4, chassés, appuis, 1/4, puis dans l'autre sens.
- Course arrière longue (1 aller-retour de gymnase) droite
- Course arrière longue en zig-zag autour des boîtes de volant
- 3 pas en biais à gauche, fente à toucher le sol avec la main, 3 pas en biais à droite, appuis, 3 pas en biais à gauche, fente, etc... On peut aussi passer sous les filets
- 5 mètres en marche du canard, sous le filet, sans le toucher
- Course avec raquette en équilibre sur l'index

Miroir

A deux, jeux de tapes dans les mains «face croise croise face»

A deux, miroir : un fait un mouvement, l'autre imite le plus vite possible

Volant seul

Chacun un volant, sans raquette, pour appréhender les trajectoires du volant :

- Lancer vertical d'une main et rattrapage de l'autre main, alterner
- Lancer seulement avec le poignet
- Laisser tomber et rattraper au ras du sol
- Lancer par en haut (seulement avec le poignet) en visant un point d'impact et rattraper au ras du sol

Volant à deux

Sans raquette, pour appréhender le geste de l'autre :

- chacun son tour lancer le volant à l'autre par en haut, uniquement avec le poignet
- les deux en même temps (jeu essayer que les volants se collisionnent) - et les rattraper avant qu'ils ne touchent terre
- lancés, puis pirouette d'un tour avant de rattraper

Chacun une raquette, sans volant

- Prise de raquette, torsion poignet, cuiller, revers devant, revers haut, dégagement, smash
- Synchronisation du pied et du coup, avec retour sur les appuis : coup droit, revers bas, revers haut, dégagement.
- Saut avec extension et coup de raquette

Chacun une raquette et un volant :

- Sur place : Coup vertical, poignet uniquement, en coup droit, en revers et alternés
- Course droite avec coups verticaux (objectif ne jamais faire tomber le volant)
- Course avec coups verticaux sur parcours en zig-zag autour de boîtes de volant vides
- Course avec coups verticaux sur parcours en zig-zag, prise de la première boîte, puis échange de boîte (pour occuper l'esprit à autre chose qu'à taper le volant)
- Course à deux parallèle avec échanges

Mur

Face à un mur, sur lequel un trait horizontal est tracé à hauteur de filet :

Le travail au mur permet de «s'autosancionner» et de «fidéliser» les coups. En travaillant avec une raquette de squash, on peut muscler le poignet.

- Frappes le plus longtemps possibles
- Frappe cuiller vers le haut, puis reprises dégagement raquette haute
- Frappe cuiller vers le haut, puis dégagement, puis amorti, remontée,...
- Frappes revers successives (légère montée), de plus en plus fortes
- Frappes alternées revers et coup droit
- le joueur tape le volant vertical et lors de la descente tape le mur sur une cible

Voir aussi le tamis géant

Jeu sans filet :

- assurer les coups pour faire durer l'échange au maximum (pour apprendre à réguler la frappe) (concours entre paires sur les deux 1/2 terrains)
- assurer les coups avec pirouette après chaque frappe (pour maîtriser le timing corporel)
- un fait des amortis raquette haute et l'autre remet cuiller et on inverse
- un fait des amortis alternés à gauche et à droite et l'autre remet

Service mental :

Connecter la tête et les jambes. Cet exercice aide à la concentration.

- Juste avant le service (le sien ou celui d'en face ou de son partenaire), le joueur prend le réflexe de penser à ses jambes (depuis les pieds jusqu'à la taille).
- Pour s'aider au-début de l'exercice, faire trois petits quasi-sauts, puis essayer de les faire mentalement.
- De la même manière, le joueur fait des exercices similaires pour connecter la tête et la raquette.
- Lorsque le joueur est capable de mentaliser ses connexions, il s'entraîne à faire les 2 exercices (tête+jambes+raquette) simultanément.
- Le receveur complète son exercice en imaginant mentalement qu'il peut bondir dans toute les directions avec tout type de frappe.

Travail sur la réception du service :

- attaque d'un service court un peu haut
- retour sur un service court parfait à droite, à gauche
- retour sur un service lobé à droite, à gauche
- retour sur un service tendu
- retour sur un service feinté
- analyse de trajectoire : le receveur annonce bon ou out en laissant tomber le volant pour vérifier son analyse (service court ou service long)

Travail de lecture du placement de l'adversaire

- Le joueur, au moment où il arme sa raquette pour frapper, doit savoir où se trouve son adversaire, et quel est son déplacement. L'exercice se fait en «shadow» sans volant. L'adversaire se déplace vers l'endroit supposé de l'arrivée du volant.
- d'abord au ralenti, en marchant, en conscientisant chaque étape
- à vitesse faible

Travail de frappe et repositionnement pour le coup suivant

Cet exercice aide à jouer avec un coup d'avance. Trop souvent, le joueur frappe et attend le résultat pour réagir. Il faut acquérir le réflexe d'imaginer la riposte de l'adversaire au moment de la frappe.

- au service, sans volant, le joueur pense court long ou tendu, pense qu'il devra anticiper le retour - exercice qui peut être fait seul.
- En «shadow», le joueur part du centre, localise l'adversaire, se déplace en pensant qu'il doit revenir, frappe vers où l'adversaire n'est pas, revient en position.
- d'abord au ralenti, en marchant, en conscientisant chaque étape

Travail sur retard

L'idéal est que le joueur ne soit jamais en retard :-)

- volant en fond de court : dégagement long, par en haut, en coup droit, en revers
- revers haut
- revers de fond de court croisé (et retour au centre)
- volant en amorti : dégagement très haut, contre-amorti croisé (et retour au centre)

Travail sur un adversaire en retard

- détecter le retard, les difficultés que l'adversaire doit surmonter et ses frapps probables
- profiter du retard : shadow ralenti avec explication

Jeu au filet :

- routine coup droit sur coup droit puis coup droit sur revers et revers sur coup droit etc...
Petit match dans les limites du rectangle devant le filet.

Routines

Les routines permettent de régler les frappes et de faire fonctionner le cerveau en même temps que le corps. Il doit être possible de parler aux joueurs pendant la routine (par exemple en réglant leur geste ou en parlant de toute autre chose)

- cuiller, dégagement, dégagement, amorti, contre-amorti, dégagement,...
- service court, amorti, levé, smash, amorti,...
- drives droits, croisés, alternés revers et coups droits,...
- smash, retour en drive,...

Travail sur la précision :

- toujours remettre dans le couloir de double, depuis les 4 coins du terrain en succession identiques (et reposition au centre)
- Smash sur le revers

Travail des feintes :

- frappe seule
- frappe avec regard où se trouve l'adversaire
- frappe en anticipation d'un retard de l'adversaire

Travail à la vidéo

Il s'agit d'un exercice d'analyse et d'anticipation de trajectoire

La vidéo propose de montrer les frappes de l'adversaire avec arrêt sur image juste au moment de la frappe. Le joueur doit essayer de prédire où va aller le volant.

Développement de l'application informatique :

Enregistrer des matchs réels (image et son) avec la caméra à 2 mètres derrière la ligne de fond et à 2m de hauteur, avec les poteaux de filet juste en bord d'image.

Marquer automatiquement les instants du bruit de la frappe

Déroulement du test avec l'outil vidéo

L'écran comporte 2 fenêtres :

Le match est visualisé dans une grande fenêtre. En surimpression, l'application permet de tracer le 1/2 terrain de réception et de tracer des polygones (y compris des polygones «out»

A chaque frappe du joueur d'en-face, la vidéo passe en noir et en pause.

Le joueur testé doit cliquer sur le polygone où il suppose que son clone devra être pour frapper.

Au clic, la vidéo reprend et le joueur testé clique sur le polygone où son clone tape.

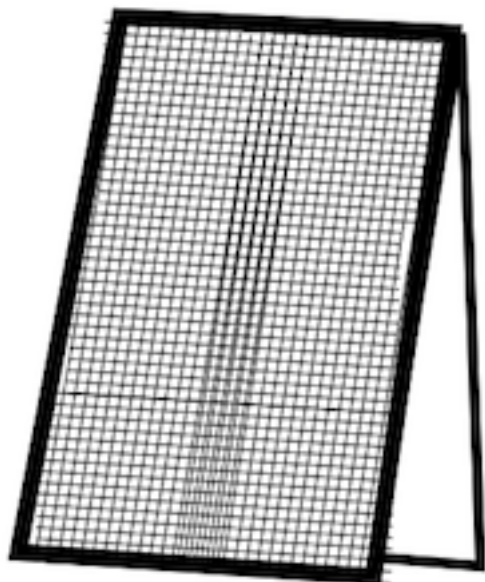
L'application enregistre les résultats et les gardent en mémoire.

Le joueur testé reclique pour une nouvelle frappe.

L'application permet de revoir le test, avec ralenti, retour arrière et avance rapide.

Tamis géant, pour frappes «au mur»

3mx1,50m en boyaux, avec réglage de verticalité



Trampoline

Pour travailler en s'amusant : la situation dans l'espace, les appuis et la direction et la rapidité dans la conscience des déplacements : 1/4 de tours successifs, 1/2 tours successifs;...

Quilles de jonglage un peu lourdes,

Pour travailler en s'amusant, seul, à deux ou à trois : Le jonglage est un travail de gestuelle instinctive et de régularité musculaire (à noter que les joueurs qui ont pratiqué le piano ont cette facilité de passer du mouvement conscient au mouvement réflexe)

Boîtes de volant vides

Pour travailler les déplacements ou pour placer sur le terrain des obstacles à ne pas renverser

Musculation

Pour mémoire - pompes - abdos - flexions

Course à pied

Enchaîner 5 matchs de simples dans la journée est comme un marathon. La course prolongée en tout terrain (montées, descentes) fortifie les jambes, les chevilles, les réflexes (savoir où poser le pied,...)

Etirements

Comme d'habitude. C'est effrayant le nombre de muscles qu'il faut choyer !

Diététique

Manger de tout avec le plaisir de mâcher, ne pas avoir peur des épinards, ni des pieds-paquets, ni d'un verre de vin rouge. Fuir les pharmacies légales et illégales.

Travail mental

Penser les frappes

S'imaginer en situation de match

S'imaginer en situation de conflit d'arbitrage

Zenitude

Concentration

Relations avec le club

Le club offre, le joueur s'implique et tout le monde est content