



Saison 2017/2018

Intervention n°1 de Maxime

Le jeudi 7 décembre 2017

19 adhérents de l'association sont présents, soit 44% de l'ensemble des membres.

Maxime nous a proposé plusieurs exercices pour progresser, cela a cassé la routine.



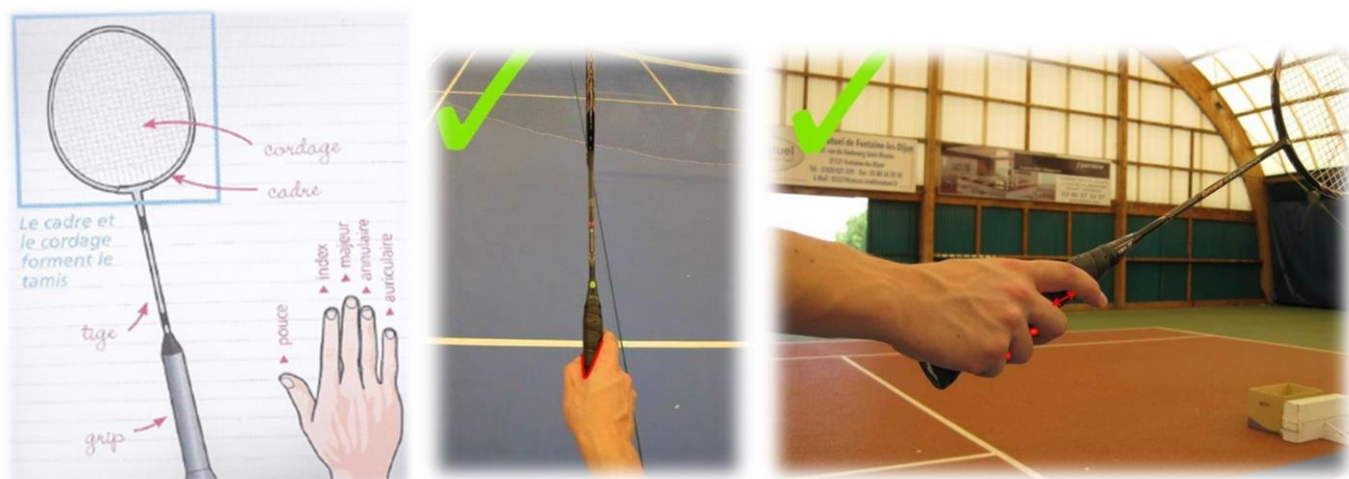
« Un seul conseil m'a permis de mieux jouer et moins me fatiguer. »

CONSEIL N°1 : LA BONNE TENUE DU MANCHE DE LA RAQUETTE (UNIVERSELLE)

La prise en main de la raquette est primordiale pour frapper efficacement le volant. Pour réussir un coup, il faut déjà bien tenir sa raquette.

Dans l'attente du volant, la préhension est **relâchée et souple**.

Dans l'action d'un coup, il faut bien serrer le manche.



1. Tenez la raquette de badminton avec **une prise relâchée et souple**, comme si vous teniez une lame dans la main, comme un couteau ou une épée tenue dans le mauvais sens. Sur la photo ci-dessus, en observant attentivement la prise de raquette du joueur lors de l'attente au service, vous constaterez que l'auriculaire, l'annulaire et l'index sont extrêmement relâchés. L'auriculaire est même partiellement décollé du manche afin d'éviter toute crispation. Le contrôle de la raquette reste cependant assuré par l'index et le pouce.
2. Regardez **l'écart formé entre le pouce et l'index, il doit former une lettre « V »**. Le point d'intersection de cette forme en V ne doit pas être placé exactement au-dessus du manche de la raquette: il doit être placé plutôt vers la face diagonale sur la gauche.
3. Un écart d'environ un doigt **entre l'index et le majeur**
4. La prise doit être souple ce qui induit **des petits interstices entre les autres doigts de la main**

Pour ceux qui sont intéressés, il y a plus de détails sur le site web.

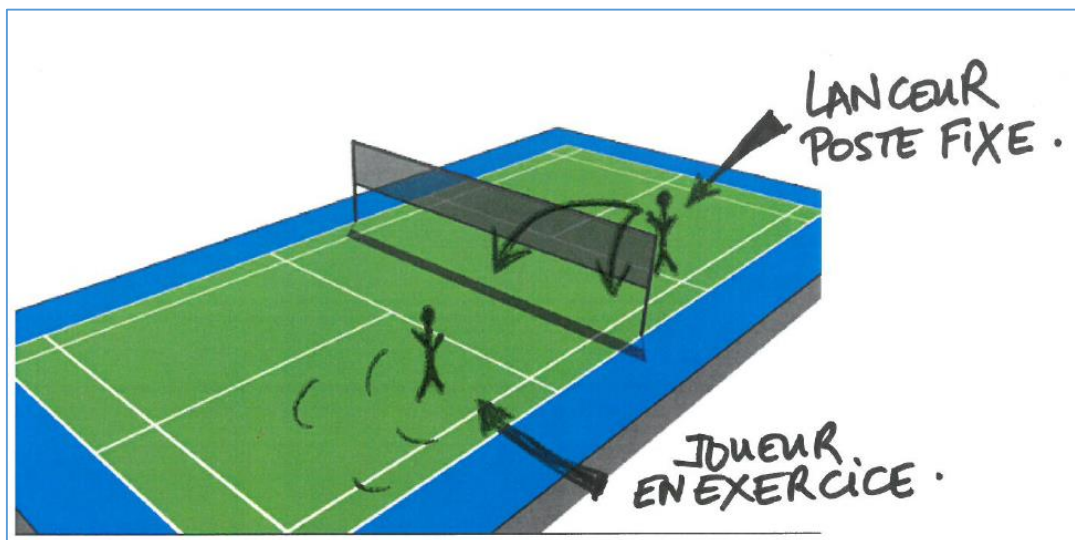
SOURCE : <http://www.trinisports.fr/blog/les-4-prises-de-raquettes-fondamentales-n12>

EXERCICE N°1 : TRAVAIL DES AMORTIS AU FILET

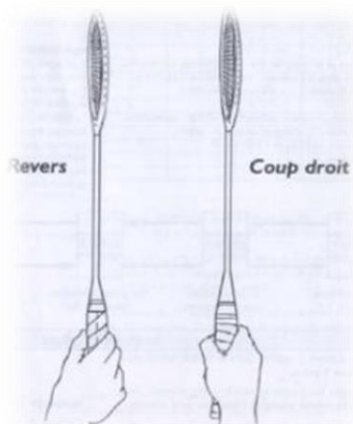
L'exercice se réalise à deux joueurs, sur un demi-terrain.

Le lanceur est en poste fixe et distribue les volants au joueur qui s'exerce. A chaque **échange**, il frappe le volant de telle sorte à ce que le joueur en exercice fasse des amortis au filet, un coup en revers puis un autre en coup droit.

Le joueur en exercice doit rattraper les volants et **contrôler sa frappe** pour que le volant se dirige vers le lanceur, qui lui reste au même endroit.



L'objectif de cet exercice est d'être capable de jouer sur une zone précise.



EXERCICE N°2 : CHOISIR UNE ZONE DÉFINIE !

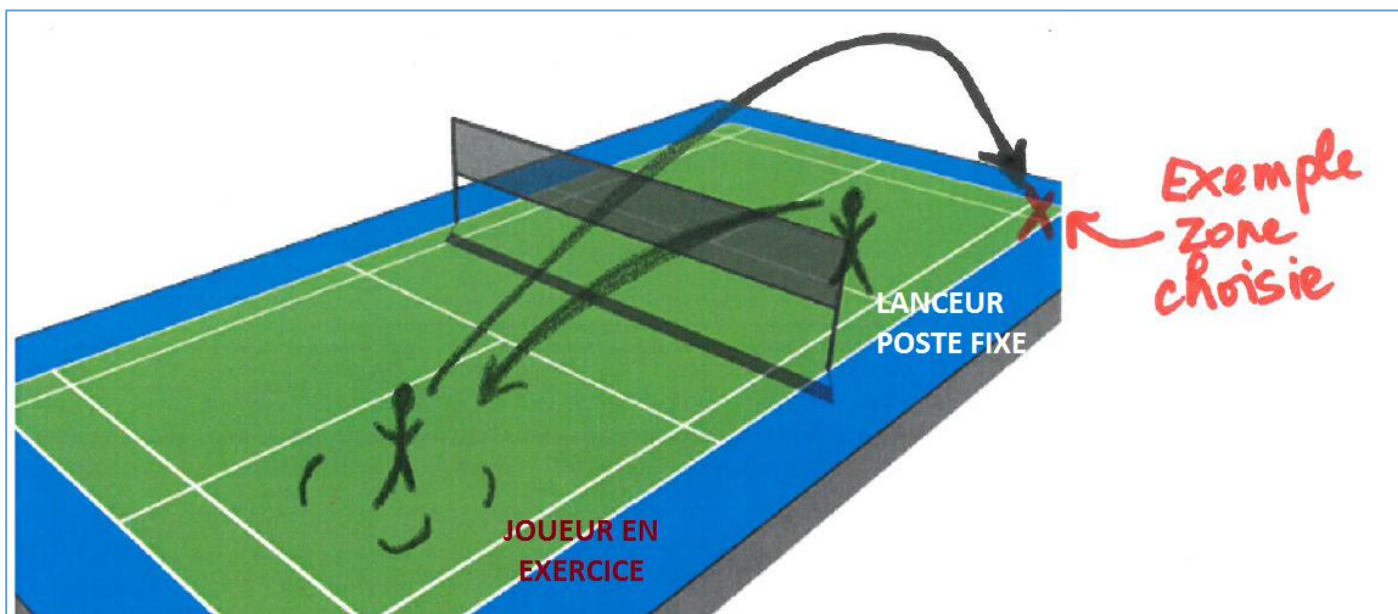
Maxime : « Tout le monde sait frapper dans un volant, le plus intéressant est de lui donner la trajectoire voulue ! »

L'exercice se réalise à deux joueurs, sur un demi-terrain.

Avant de commencer, le joueur en exercice **définit une zone d'atterrissage** du volant à viser. L'objectif pour le joueur en exercice est d'être capable de viser une zone précise.

Le lanceur en poste fixe sert des volants au joueur en exercice. Le lanceur peut varier ses services pour rendre l'exercice plus enrichissant pour le joueur.

L'idée en match est de faire courir son adversaire pour le fatiguer et le mettre en difficulté pour gagner le point.



CONSEIL N°2 : POSTURE ET ATTITUDE

Avoir un état d'esprit, être **prêt à jouer**, prêt à bondir !

Il est important de toujours être **en position d'alerte** : talons décollés du sol, jambes légèrement fléchies, prêt à bondir.

En réception de service, être prêt à **réceptionner le volant de l'adversaire**. Tenir la raquette de façon à ce que le tamis de la raquette soit plus haut que la main.



Les déplacements se font en **pas chassés** pour être prêt à frapper le volant. Le pas chassé est la position idéale pour reculer et progresser sur des appuis **en équilibre**. Cela permet de repartir immédiatement en direction du volant.



Film pour expliquer le « pas chassé » ; <https://www.sikana.tv/fr/sport/badminton/>
Aller au chapitre 7, la base du jeu de jambe et regarder la vidéo « comment faire un pas chassé »

MATCHS : CONSEILS INDIVIDUELS

Maxime est venu nous donner des conseils personnalisés en passant de terrain en terrain lors des matchs.

Partagez vos avis, vos expériences, c'est toujours intéressant pour que chacun puisse progresser !

