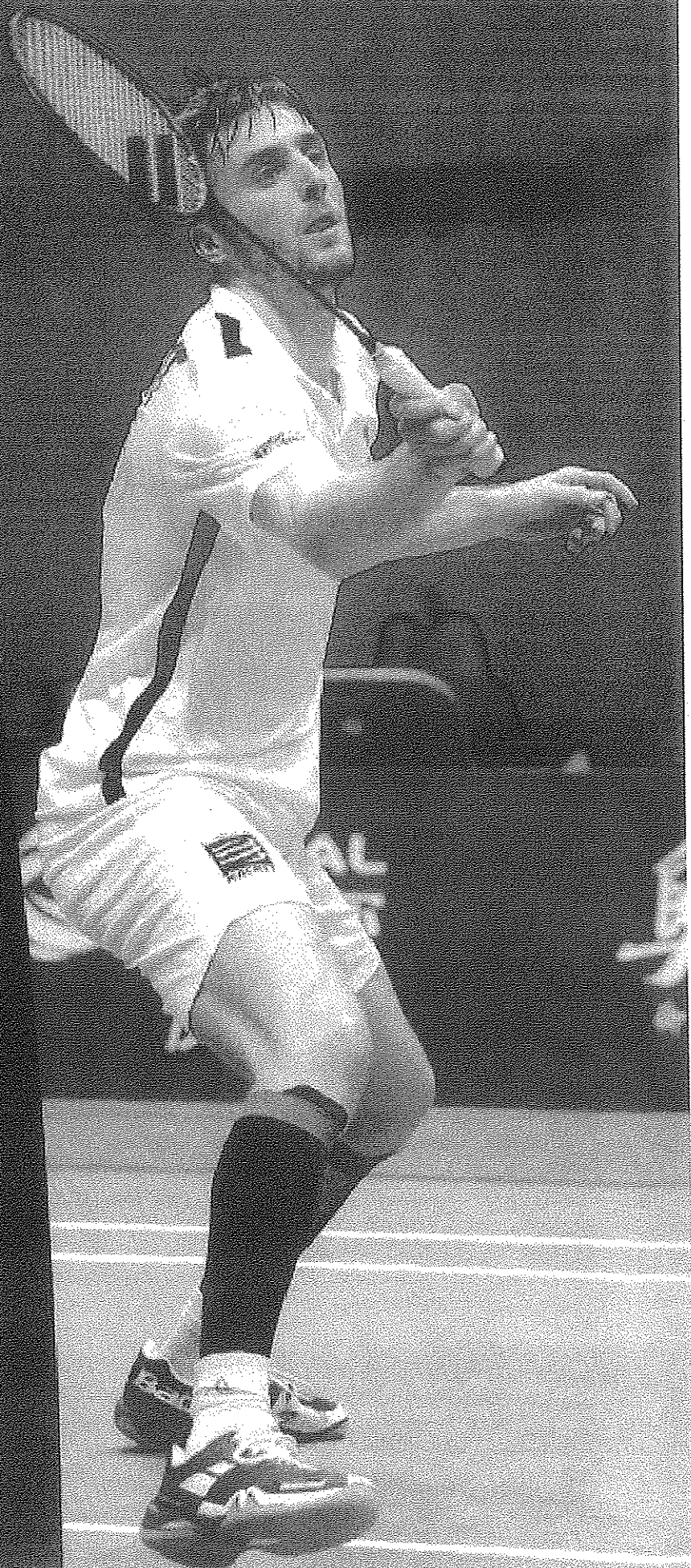


FFBad

Fédération Française
de Badminton

**ORIENTATIONS
TECHNIQUES
DU HAUT NIVEAU**





POURQUOI DES OTHN ?

L'actualisation des Orientations Techniques du Haut Niveau (OTHN) prouve la vigueur de l'ambition fédérale toujours prête à se remettre en cause, à poser les bonnes questions et bien sûr à proposer des orientations favorables à l'excellence de la performance sportive.

Les résultats obtenus nous rassurent sur le bon chemin pris. Pour autant l'insatisfaction à se contenter d'un bon niveau est une constante chez tous ceux qui ont la volonté de rejoindre au plus vite l'olympique. Cette détermination ne peut passer que par une seule dimension : l'excellence. Les OTHN version 2 sont le témoignage de l'envergure de notre volonté d'excellence.

Les lignes fortes ont été définies dans la première édition des OTHN de l'olympiade 2012/2016. Les nouvelles orientations 2016/2020 apportent cette plus-value d'excellence qui parfois se cache dans des détails à l'importance majeure et fondamentale. Le projet fédéral affine et conforte son ambition, dans laquelle la performance est centrale. La recherche permanente du partage qualitatif verra tous les acteurs du badminton est une constante fédérale permanente du chemin suivi pour atteindre la performance de très haut niveau.

Répondre à la singularité de chaque joueur de badminton soucieux de performances significatives ne peut se faire sans un socle d'incontournables maîtrisés et favorables à l'émergence de l'expression totale et

sans limite des talents. Ces OTHN version 2 répondent à ce challenge.

Bien sûr vous y reconnaitrez la « touche » de notre directeur de la performance Peter Gade, et nous y reconnaitrons ensemble avec fierté notre histoire et la finesse de la connaissance des cadres techniques d'état, fédéraux, locaux qui ont contribué à leur définition et qui en seront les ambassadeurs.

Gagner reste la seule réalité. Le chemin d'accès à la victoire au bonheur éphémère et ultime de la plus haute marche du podium, passe par des apprentissages longs et rigoureux que les OTHN rendent possibles et chargés de sens. Le challenge est individuel. Les OTHN sont un outil efficace, un catalyseur d'énergie, un partage généraux que chacun peut et doit s'approprier.

Les OTHN ici présentées traduisent une recherche de partage qualitatif. Elles témoignent de la lucidité apportée par la fédération et ses cadres sur le sens d'une pratique sportive en constante évolution. Elles portent l'espoir d'une pratique optimisée s'exprimant dans toute son ampleur et toute sa profondeur. Elles permettront sans nul doute la joie de l'échange intelligemment gagné, dans le bonheur de la victoire tactique finale.

Philippe Urmouzin DTN
Fabrice Vallet DTN adjoint haut niveau
Vincent Laigle Coordonateur OTHN

SOMMAIRE



PRÉAMBULE	4
CONSTATS	5
OBJECTIFS	6
MODÉLISATION	8
GAGNER LE COMBAT	10
GRANDS PRINCIPES POUR RESPECTER L'OBJECTIF DE GAGNER LE COMBAT	11

LE SENS DU JEU EN FIL ROUGE	12
LES FONDAMENTAUX TECHNICO-TACTIQUES	14

JOUER EN STRATÈGE

Le coup d'après	15
L'entrejeu	16
Les premiers coups	17

SE DÉPLACER EN RYTHME

Le timing de déplacement	18
La reprise d'appuis marquée	20
Le pied frappe	22

FRAPPER POUR STABILISER

Les fixations et feintes	24
Le relâché serré (finger power)	26
L'armé marqué et précoce	27-29

GRANDS PRINCIPES À RESPECTER POUR DÉVELOPPER LE SENS DU JEU	30
---	----

PRÉAMBULE

La mise en place en 2008 du Dispositif Jeunes sur l'ensemble du territoire a permis de baliser les contenus d'entraînement dès le plus jeune âge. Cet outil très complet, qui reprend l'ensemble des composantes de notre discipline en déclinant les stades d'apprentissage jusqu'en moins de 15 ans, permet à chaque club de bénéficier d'une aide indéniable à la création et au développement de leur école de badminton. Les résultats aussi bien qualitatifs que quantitatifs sont chaque année prouvés.

La sortie en 2015 des OTHN a permis d'aller plus loin en fournissant des éléments précis sur les fondamentaux pour réussir au plus haut niveau. En complément des OTN du Dispositif Jeunes, ces OTHN donnent un cap commun à l'enseignement du badminton pour aller jusqu'au niveau mondial. Les deux documents se positionnent donc de façon complémentaire.

Comme la précédente édition, les OTHN 2017 délimitent des incontournables à la réussite au plus haut niveau en distinguant l'essentiel de l'accessoire. Cette actualisation permet de mettre l'accent sur de nouveaux éléments en tenant compte de l'évolution du jeu et de l'analyse des meilleurs joueurs français.

Il ne s'agit pas d'oublier toutes les autres composantes de la performance mais les analyses réalisées par les entraîneurs nationaux, nous poussent à mettre l'accent sur des fondamentaux sur lesquels il faut exceller pour gagner.

Les options fortes prises dans ce document, ne sont certainement pas suffisantes à la réussite au plus haut niveau mais représentent des éléments indispensables pour performer au niveau mondial ; éléments sur lesquels nous devons développer une exigence sans faille.

Au travers de ces OTHN, la fédération affiche donc clairement son AMBITION OLYMPIQUE et l'objectif de devenir une nation majeure du badminton international.

Dans les OTHN 2017, cette ambition se manifeste par une exigence accrue de l'ensemble des techniciens et des joueurs du territoire sur la construction de solides fondations et sur leur développement équilibré.

CONSTATS

Depuis quelques années, grâce aux différents dispositifs fédéraux mis en place et à l'investissement des entraîneurs (de club, comité départemental ou ligue), le niveau et les résultats de nos jeunes joueurs ne cessent d'augmenter. Dans le même temps, le passage au niveau sénior semble difficile. Les OTHN apportent des réponses à cette difficulté récurrente du badminton français.

L'analyse du jeu des meilleurs français se destinant à jouer les premiers rôles à l'international met en évidence des difficultés communes qui ralentissent indéniablement l'accès au plus haut niveau de performance en sénior. Ces difficultés se situent à 2 niveaux bien identifiés :

- **Au niveau de l'état d'esprit** : les jeunes joueurs membres des collectifs nationaux, ne sont pas toujours prêts à affronter les contraintes du haut niveau à l'entraînement et l'ADN de notre discipline en compétition : le duel.

- **Au niveau technico-tactique** : certains fondamentaux ne sont pas bien maîtrisés. Ces manques poussent nos joueurs à développer des systèmes de jeu qui ne répondent pas suffisamment aux exigences du très haut niveau international.

Il semble donc essentiel, que les jeunes badistes français, développent dès le plus jeune âge, les **fondamentaux technico-tactiques** leur permettant de construire les fondations indispensables pour répondre au duel et que le sens du jeu soit placé au centre de chaque programmation d'entraînement.

Nous savons que le badminton est un duel à gagner. Tout au long de son parcours, le joueur devra donc se forger un **mental de combattant**. Un mental de combattant qui devra lui permettre dans un premier temps de repousser ses propres limites à l'entraînement, sur chaque séance et sur chaque situation d'apprentissage, quelle que soit la forme de travail proposée.

En situation compétitive, cet état d'esprit lui donnera les armes pour répondre au défi tactique lancé par l'adversaire et gérer la pression émotionnelle inhérente à cette opposition.

Cette combativité de tous les jours lui permettra de maintenir un haut niveau de concentration et d'intensité mais également de surpasser les doutes, les douleurs et les difficultés qu'il rencontrera sur le chemin vers l'excellence.

De plus, chaque joueur doit pouvoir créer, varier et prendre des initiatives dans le jeu. Il doit développer ses capacités de prise et de traitement de l'information. Les qualités de lecture du jeu adverse et d'anticipation sont devenues des éléments incontournables pour espérer évoluer dans le top niveau mondial.

« Fort de ces constats, la FFBad fait le choix de mettre l'accent sur ces différents éléments et d'en faire le cœur des Orientations Techniques du Haut Niveau. »

Volontairement non exhaustif, cet outil fixe les bases à développer en priorité pour permettre à chaque joueur de se **construire de solides fondations**. Ces priorités sont à partager et à communiquer le plus largement possible, afin de développer une véritable culture de performance à tous les niveaux de pratique.

OBJECTIFS

Avec ces Orientations Techniques du Haut Niveau, notre ambition est claire :

FORMER DES JOUEURS CAPABLES DE GAGNER AU NIVEAU MONDIAL EN DÉVELOPPANT L'ESPRIT COMBATIF ET LA COMPRÉHENSION DU JEU AU TRAVERS DE SOLIDES FONDATIONS

Pour y parvenir, les OTHN se fixent les objectifs suivants :



DÉFINIR

les priorités d'une véritable école française de badminton.

Aider les entraîneurs à différencier l'essentiel de l'accessoire et les rendre intransigeants sur ces notions fortes ;



PARTAGER

une culture de performance commune ;



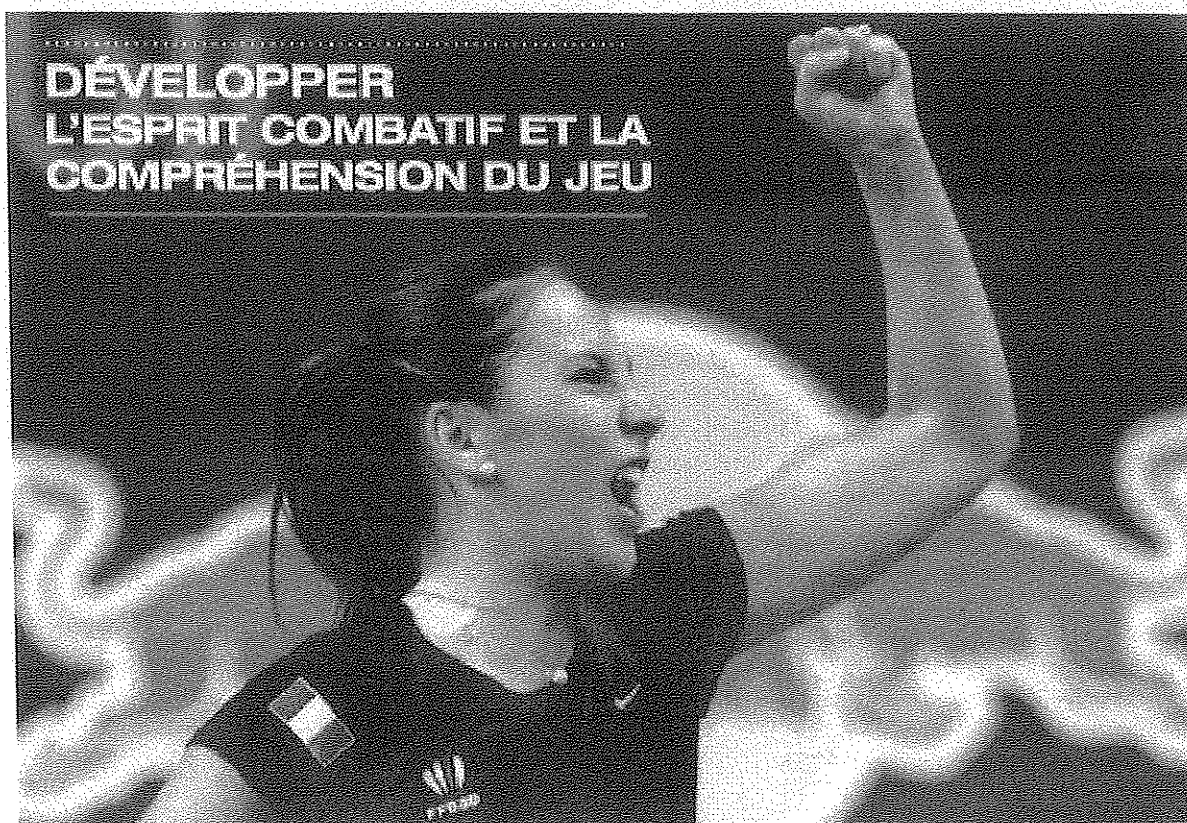
CONSTRUIRE

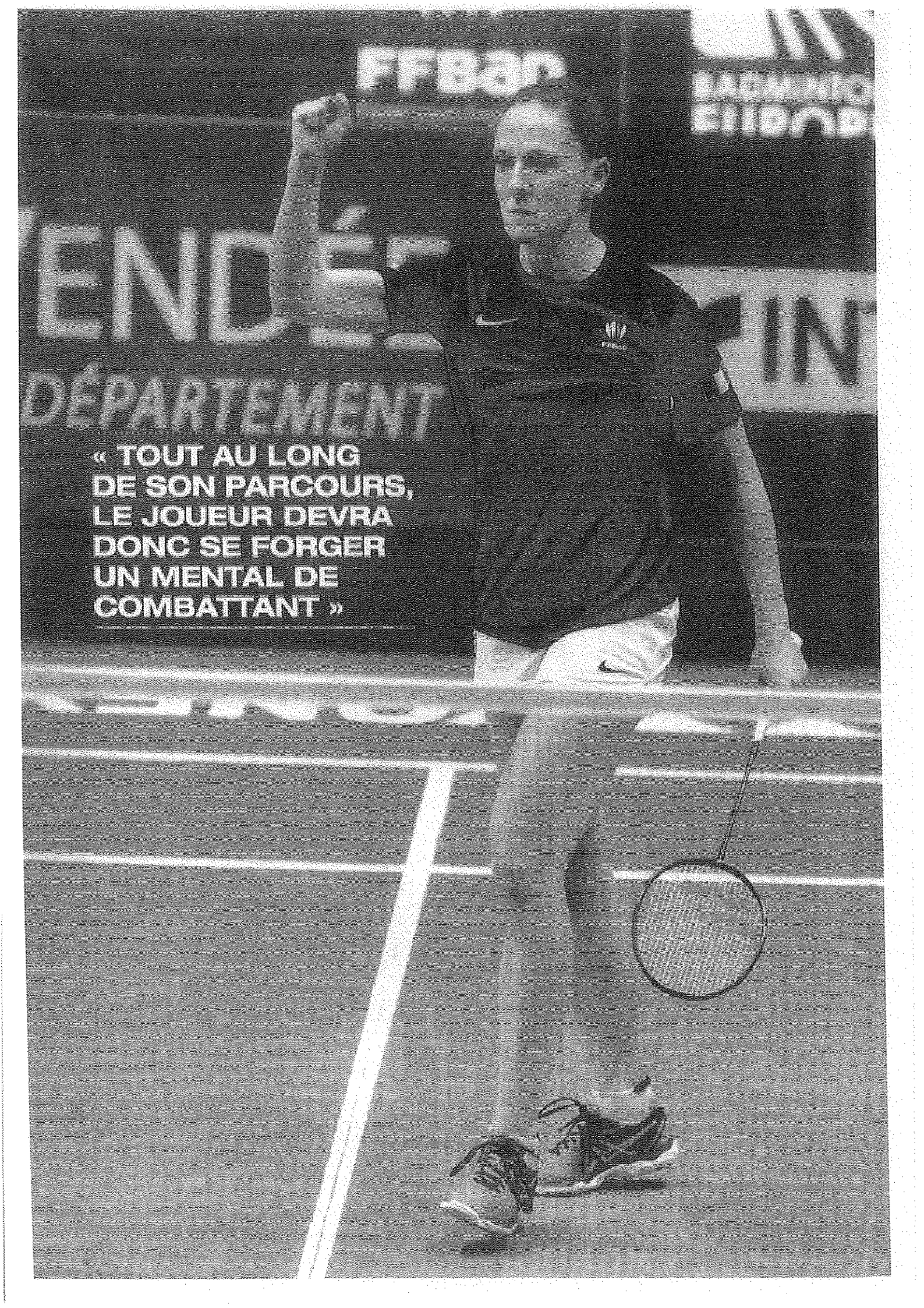
un langage et un cell commun ;



DÉVELOPPER

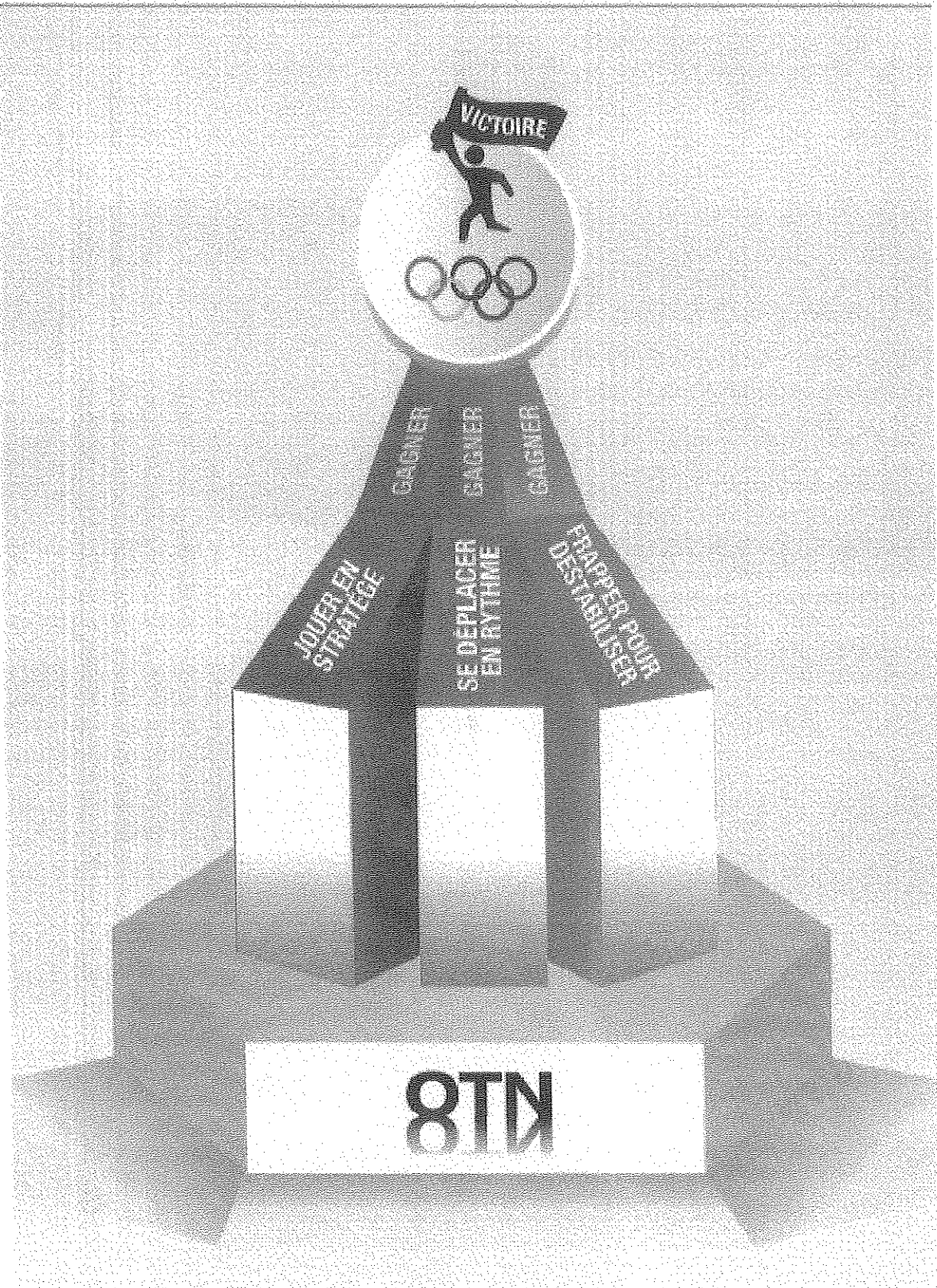
une grille d'analyse et d'évaluation du joueur tout au long de son parcours.

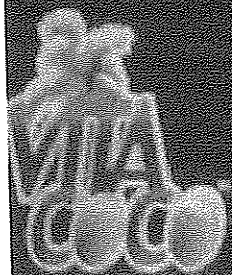




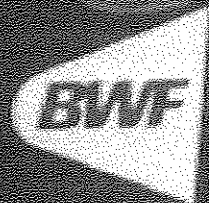
**« TOUT AU LONG
DE SON PARCOURS,
LE JOUEUR DEVRA
DONC SE FORGER
UN MENTAL DE
COMBATTANT »**

LES ORIENTATIONS TECHNIQUES DU HAUT NIVEAU





美国品牌
原装进口



BADMINTON.CN

GAGNER LE COMBAT

Il est évident que la combativité sportive est essentielle au plus haut niveau quelle que soit la discipline pratiquée. Le badminton, sport duel et particulièrement stratégique, demande un très haut niveau de combativité. Elle représente la volonté de l'emporter, d'aller jusqu'au bout sans baisser les bras et en utilisant le stress compétitif de façon optimale pour gagner le duel. Pour être performant dans ce domaine lors des compétitions, il est essentiel de le développer sur chaque séance d'entraînement. En effet, la combativité est une notion qui demande de l'attention au quotidien, mais une fois acquise et suffisamment développée, elle sera la clé pour insuffler un regain d'énergie dans les situations les plus difficiles et pour déployer de nouvelles ressources.

Notre discipline se pratiquant sur un terrain assez réduit, avec des adversaires souvent très proches, les moments de tension sont particulièrement nombreux. Un match de badminton est un véritable système d'agressivité qu'il faut savoir aborder dans les meilleures conditions. Pour être performant, les joueurs doivent partir au combat avec toutes les armes mais surtout ils doivent se sentir à l'aise dans le duel. L'objectif n'est donc pas de se libérer de la pression mais bien de s'en servir pour aller plus loin ; de construire les qualités qui vont permettre aux jeunes joueurs d'être conquérants et de se transcender en compétition.

Pour y parvenir, nous devons intégrer dans nos séances d'entraînement des objectifs précis sur ces notions de duel, de combativité et de gestion du stress. Nous ne pouvons limiter les entraînements au développement des composantes techniques, tactiques ou physiques. Pour se préparer au mieux aux exigences compétitives de notre discipline, l'entraînement sert avant tout à développer la concentration, la résistance mentale et la gestion de la frustration.

Entraîneurs et joueurs doivent se fixer des objectifs élevés sur chaque séance programmée. Ils peuvent par exemple se focaliser sur :

- rester concentré sur la durée de l'entraînement,
- faire abstraction des éléments extérieurs,
- rester calme,
- travailler un langage du corps adapté,
- faire reculer son point de rupture psychologique,
- accepter et gérer la frustration.

Tant d'habiletés qui s'avèrent indispensables pour performer au plus haut niveau.

A plus long terme, la combativité est indispensable pour relever durablement les challenges qu'une carrière professionnelle impose aux joueurs et pour accepter les doutes, les souffrances et les difficultés. La combativité les aide à trouver le courage nécessaire tout au long de leur parcours.

Pour résumer, les champions ne sont pas ceux qui n'ont pas de difficultés mais ce sont ceux qui apprennent à les affronter et à les dépasser.

Le travail de cette combativité, associé à celui de la confiance, de la gestion du stress ou de la concentration, ne fait pas partie de la culture du badminton français. Nous pensons donc qu'un regard particulier et des grandes principes à respecter peuvent nous permettre d'avancer dans ce domaine.



Grands principes pour respecter l'objectif de GAGNER LE COMBAT

1. Développer la notion de coopération optimale à l'entraînement.

Chaque jeune joueur doit progressivement comprendre l'importance de son attitude envers ses partenaires d'entraînement. Il doit chercher sur toutes les situations à réaliser la relance ou la distribution optimale. L'entraîneur sera particulièrement vigilant pour que sur les situations de poste fixe, de au nombre ou de multi-volants, les joueurs soient concentrés et intenses sur l'ensemble des postes de travail. Pour cela, il conviendra de développer dès les premiers niveaux de formation, les qualités de distribution des jeunes joueurs.

2. Sur les situations de jeu, veiller à organiser les groupes avec des joueurs de niveau sensiblement équivalent.

Avant le niveau de jeu, c'est le niveau de relanceur qui doit être mis en avant dans la constitution des groupes de travail. Cela facilite l'engagement dans l'exercice et le maintien de l'intensité. Ce principe permet également de créer une motivation supplémentaire pour les joueurs ambitieux et investis dans leur projet et qui ont développé de bonnes qualités de coopération en séance.

3. Développer l'exigence permanente dans la continuité de l'entraînement.

La continuité de l'entraînement se traduit par la programmation régulière et durable de séances ou d'exercices sur une même thématique. Les joueurs doivent dans la durée, rester concentrés et exigeants envers eux-mêmes, malgré le caractère quelquefois répétitif de cette programmation. C'est uniquement à ce prix qu'il est possible d'envisager les développements à long terme.

4. Intégrer les notions d'opposition, de duel dans les situations proposées.

Dès l'échauffement, ces notions peuvent apparaître.

5. Intégrer régulièrement des séquences à forte demande émotionnelle.

Cela peut passer par la mise en place de situations où les joueurs se retrouvent à réaliser une tâche devant le regard des autres. L'exigence permanente et sans

concession de l'entraîneur permet également de construire un climat propice au développement des qualités de gestion des émotions. Evaluer l'évolution des joueurs dans ce contexte particulier.

6. Inciter les jeunes joueurs à prendre des initiatives lors des *money line*.

Le but est de développer progressivement la confiance, de prendre le jeu à son compte sur les points importants.

7. Sensibiliser à l'importance du langage corporel.

A l'entraînement et en compétition, un langage du corps adapté permet de manifester son autorité, de se relâcher, de rester concentré et lucide tactiquement. En dehors du terrain, l'objectif ici est de s'affirmer, de se faire respecter et d'imposer sa volonté de gagner avant même de rentrer sur la court.

8. Travailler avec les joueurs pour trouver leur propre rituel de « combat », et savoir quand et comment l'utiliser.

Avec l'aide de l'entraîneur, chaque joueur doit trouver les comportements qui le dynamisent, les attitudes qui vont renforcer sa combativité.

9. Apprendre à utiliser les éléments extérieurs dans un seul but : le gain du point suivant.

Demander, accepter ou refuser de changer de volant, demander une pause, accélérer le rythme entre les échanges, etc. Toutes ces actions doivent rester au service de la victoire.

10. Apprendre à gérer les aléas de la compétition.

Régulièrement mettre en place des situations qui reproduisent une partie des conditions du match officiel. Créer des exercices où les joueurs devront constamment réagir à des situations imprévues comme c'est le cas en compétition.

LE SENS DU JEU EN FIL ROUGE

Avec le développement des qualités de combativité et de gestion du duel chez les jeunes joueurs, il nous paraît également essentiel de mettre l'accent sur des éléments technico-tactiques bien particuliers.

En effet pour répondre aux exigences en perpétuelle évolution de notre discipline, les jeunes badistes se doivent de développer de solides fondations. Les OTHN 2017 appuient ou enrichissent certaines notions de la précédente édition et mettent en avant de nouveaux fondamentaux à développer. Il s'agit bien de construire progressivement une culture riche de ces différents outils, que sont le Dispositif Jaunes, les OTHN 2015 et 2017 pour répondre aux enjeux du badminton moderne.

Toujours axé sur l'utilisation permanente de l'anticipation et la recherche de la destabilisation de l'adversaire, ce document accentue l'importance de la construction de solides fondations au niveau technico-tactique. L'analyse du jeu adverse ainsi que l'esprit de conquête représentent ensuite les éléments incontournables à développer chez les badistes français.

De plus, l'évolution du jeu va vers une importance accrue de la prise d'initiative sur l'espace mi court/ filet. Dans cette zone, les joueurs doivent prendre confiance, créer du jeu et faire des choix forts.

**Soyons audacieux en affirmant
que quelle que soit la discipline,
on gagnera le combat en
remportant le duel sur l'espace
avant du terrain.**

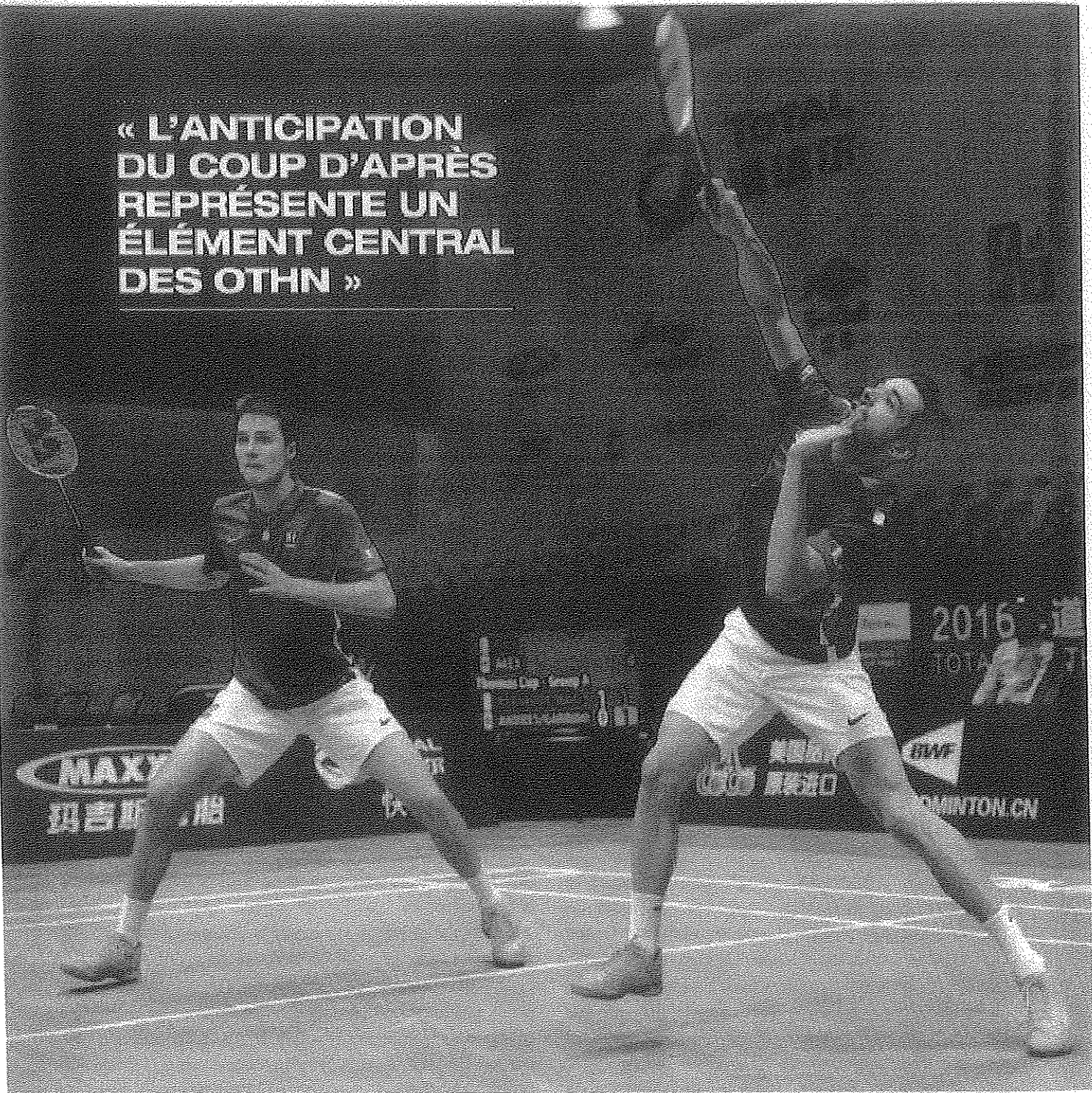
Pour toutes ces raisons et au regard du développement actuel du badminton français, nous proposons de focaliser notre attention sur des notions technico-tactiques bien particulières qui sont réparties dans 3 grands thèmes complémentaires :

- Jouer en stratégie ;
- Se déplacer en rythme ;
- Frapper pour destabiliser.



**SOYONS
AUDACIEUX EN
AFFIRMANT QUE
QUELLE QUE SOIT
LA DISCIPLINE,
ON GAGNERA
LE COMBAT EN
REMPORTANT
LE DUEL SUR
L'ESPACE AVANT
DU TERRAIN.**

« L'ANTICIPATION
DU COUP D'APRÈS
REPRÉSENTE UN
ÉLÉMENT CENTRAL
DES OTHN »



JOUER EN STRATÉGIE

Dans l'élaboration des stratégies de jeu et des tactiques à plus court terme, il convient de prendre en compte systématiquement 3 principes fondamentaux.

L'analyse des possibilités adverses et de la qualité de ses propres frappes doit permettre d'anticiper le **coup d'après**. Dans la représentation du joueur, une frappe est donc toujours liée à la suivante. Cette notion fait appel aux qualités de lecture du jeu, d'analyse du contexte et de prise d'initiative. Particulièrement importante sur l'espace avant du terrain dans toutes les disciplines, l'anticipation du coup d'après représente un élément central des OTHN.

L'utilisation de l'entrejeu qui correspond à la zone

privé pour maintenir ou gagner une situation favorable, s'est très fortement développée depuis quelques années dans toutes les disciplines. L'entrejeu apparaît aujourd'hui comme un incontournable à maîtriser pour répondre au défi stratégique du jeu moderne.

Enfin, l'importance des **4 premiers coups** n'est plus à prouver mais nous devons chercher l'excellence dans ce registre. Dans les cinq disciplines, l'avantage pris sur le début d'échange influence très fortement le résultat du match. Il apparaît essentiel de développer chez les badistes français un esprit stratégique et conquérant sur le service, le retour et l'enchaînement des coups suivants.

SE DÉPLACER EN RYTHME

Se déplacer dans le rythme juste permet de répondre à l'incertitude créée par l'adversaire et d'être placé dans les meilleures conditions pour la frappe du volant.

Ce rythme juste se caractérise par un **timing de déplacement** adapté au moment de la reprise d'appuis, de la frappe et du remplacement.

Pour faciliter le développement de cette motricité spécifique à notre discipline, deux éléments viennent en appui du timing de déplacement :

La **reprise d'appuis** marquée aussi bien au niveau de la poussée au sol que de l'orientation, qui permet de prendre des options de jeu et de faire des choix tout en assurant une couverture efficace du terrain. Cette notion est au service d'une bonne gestion du coup d'après.

Et le **piéd frappe** qui reste fondamental notamment sur les frappes de construction de l'échange.

FRAPPER POUR DÉSTABILISER

L'**armé marqué et précoce** place le joueur dans les meilleures conditions pour créer de l'incertitude chez l'adversaire ; une priorité sur toutes les frappes à tous les niveaux. Dans de nombreuses situations, en le synchronisant avec la reprise d'appuis, il est également le gérant d'une anticipation efficace du coup fort de l'adversaire.

Le **relâché serré** vient ensuite en appui de l'armé fort et précoce pour créer encore davantage de désordre chez l'adversaire. Véritable marqueur du badminton moderne, il permet la frappe de chaque volant en limitant les amplitudes, ce qui facilite la fixation et l'enchaînement sur le coup d'après dans la vitesse.

Enfin, la **fixation** sur tous les volants joués et l'utilisation de **feintes** permettent de constamment créer de l'incertitude chez l'adversaire et d'optimiser les stratégies de jeu. La fixation sur chaque frappe

doit véritablement être considérée comme une priorité d'apprentissage.

L'efficacité de l'armé et donc de la fixation sur chaque frappe ne sera assurée qu'avec un développement préalable des qualités de changement de prise. Cela paraît essentiel de disposer d'une maniabilité performante pour tirer un profit maximum des fixations et des feintes. De plus, les qualités de changement de prises représentent une arme importante pour répondre aux joueurs qui utilisent « le jeu en stratégie ». Il convient donc de s'assurer que la maniabilité reste une priorité d'apprentissage dès le plus jeune âge comme le préconisent les Orientations Techniques Nationales du Dispositif Jeunes. La maniabilité représente donc un pré-requis indispensable à l'ensemble des notions développées dans les OTHN 2017.

JOUER EN STRATÉGIE

LE COUP D'APRÈS

Définition : anticipation du coup suivant en fonction de la frappe jouée et des possibilités de réponses adverses.

Anticipation : capacité de prévoir, de supposer ce qui va arriver et d'adapter son comportement pour en tirer avantage.



► ENJEUX TACTIQUES

Quelle que soit la situation, les joueurs doivent prendre en compte le coup d'après. Le développement de l'anticipation devient un incontournable du badminton de haut niveau. Cette notion représente souvent la clé pour prendre l'ascendant dans l'échange et pour gagner le combat.

La prise en compte du coup d'après :

- Induit le développement du timing de remplacement.
- Permet de répondre efficacement aux frappes adverses.
- Facilite le démarrage dans le rythme juste (pas trop vite).
- Facilite les enchaînements et réduit le coût énergétique.
- Permet le développement d'un jeu performant dans l'entrejeu.
- Donne un avantage psychologique sur l'adversaire.
- Induit le développement des frappes dans le retard.



► PRINCIPES À RESPECTER

- La maîtrise du pied frappe, du timing de remplacement et du relâché serré sont les éléments essentiels d'une bonne gestion du coup d'après.
- Pour anticiper, il est important d'accepter le retard et donc de développer de l'aisance dans cet espace.
- Le coup d'après est particulièrement intéressant pour faire la différence sur le mi-court/filet, zone sur laquelle la grande majorité des matchs va se gagner au plus haut niveau.
- En double, la prise en compte du coup d'après par la paire induit le développement du jeu sans volant. Les deux joueurs doivent adapter le remplacement, l'orientation des appuis et l'armé à leur propre frappe, à celle de leur partenaire et aux possibilités de réponse des adversaires.



— À ÉVITER

- Des joueurs qui manquent d'enchaînement et qui ne tirent pas profit d'un déséquilibre en leur faveur.
- Une neutralité des appuis qui témoigne souvent d'une neutralité des intentions de jeu et d'une absence d'anticipation.
- Des joueurs qui prennent des options pour prendre le volant tôt mais qui ne sont pas en confiance dans le retard.
- Des joueurs qui se replacent systématiquement au même rythme sans tenir compte de la trajectoire produite et des possibilités de réponse de l'adversaire.
- En double, des joueurs spectateurs de leur partenaire, immobiles dans le jeu sans volant et qui ne sont donc pas prêts à gérer le coup d'après.

JOUER EN STRATÉGIE

L'ENTREJEU

Entrejeu : zone éloignée du filet et du fond de court, qui peut s'apparenter au mi-court mais qui évolue en fonction des disciplines.



ENJEUX TACTIQUES

L'entrejeu est une zone identifiée sur le terrain de l'adversaire.

L'entrejeu est une zone du terrain de l'adversaire particulièrement intéressante à rechercher dans le jeu de construction de l'échange ou pour inverser un rapport de force. En simple, elle correspond à la partie avant du terrain mais sans être trop proche du du filet. En double, elle se situe plus éloignée du filet, souvent entre les deux joueurs en situation d'attaque.

Jouer l'entrejeu,

- Réduit les possibilités de réponse et facilite donc l'anticipation du coup d'après et les enchaînements de frappe.
 - Challenge la créativité de l'adversaire en proposant un jeu neutre.
 - Evite de perdre l'initiative en éloignant l'adversaire du filet.
 - Associé au centre du joueur, impose des difficultés de changement de prise, de maniabilité et augmente les probabilités de coups faibles de l'adversaire.
 - Associé au centre de demi-terrain, permet de fermer son propre terrain et facilite l'enchaînement des frappes dans les meilleures conditions.
 - Permet d'inverser le rapport de force en situation défavorable (défense ou retard au fond du court).
- En double, la maîtrise de l'entrejeu permet de garder l'attaque après une défense des adversaires. C'est une habileté particulièrement importante à développer dans cette discipline.

PRINCIPES À RESPECTER

- Il est particulièrement important de jouer dans l'entrejeu avec une certaine vitesse mais en évitant les trajectoires montantes après le filet. L'objectif étant de faire jouer l'adversaire dans une zone d'inconfort sous et loin du filet.
- Chaque trajectoire vers l'entrejeu doit se combiner avec une position de la raquette prête à armer fort dès la frappe adverse pour gérer au mieux le coup d'après.
- Le pied frappe est particulièrement important à maîtriser dans l'entrejeu.
- Pour optimiser l'utilisation de l'entrejeu, il convient d'analyser quel espace (revers ou coup droit) pose le plus de difficultés à l'adversaire.

À ÉVITER CONSTATS ACTUELS

- Des joueurs qui cherchent systématiquement l'espace proche du filet en situation défavorable, ce qui ralentit les trajectoires et donne l'initiative à l'adversaire.
- Des joueurs qui cherchent l'entrejeu sans maîtriser les trajectoires et qui offrent des situation d'attaque mi-court à l'adversaire.
- Des joueurs qui ne sont pas prêts à enchaîner, à tirer profit d'un coup faible adverse, après une bonne trajectoire vers l'entrejeu.

JOUER EN STRATÉGIE

LES PREMIERS COUPS

Définition : volonté constante de ller service et 3^e coup, retour de service et 4^e coup.



ENJEUX TACTIQUES

La réflexion sur les premiers coups est un principe incontournable sur les 3 disciplines. Beaucoup de rencontres se jouent sur l'avantage pris sur les premiers coups de l'échange.

Les bons choix sur les premiers coups :

- permettent de réduire les réponses adverses et facilitent donc l'anticipation du coup d'après.
- mettent une pression importante sur le serveur ou le receveur.
- développent l'analyse du jeu et la concentration.
- permettent de déséquilibrer l'échange en sa faveur.
- facilitent la mise en place de scénarii de jeu.
- permettent de prendre un avantage psychologique sur l'adversaire.

PRINCIPES À RESPECTER

- Chaque service s'accompagne d'une anticipation de 3^e coup et chaque retour d'une anticipation du 4^e. Selon la situation ou les disciplines, ces anticipations du coup d'après se caractérisent par une orientation des appuis et un armé précoce.
- Sur le service, il est important de développer les variations de trajectoire et de vitesse de volant.
- Faire des choix de service en fonction des appuis et de la prise de l'adversaire.
- En retour de service, la maîtrise du pied frappe permet d'assurer la qualité de l'anticipation du coup d'après. Cette anticipation doit toujours permettre de contrôler le jeu en cas de surprise.
- L'entrejeu est particulièrement intéressant à utiliser en retour de service pour contraindre les adversaires à produire un coup faible en troisième coup.
- Les qualités de relâché serré optimisent l'efficacité de la fixation en service et en retour de service.

À ÉVITER

- Considérer le service comme une mise en jeu et pas comme un coup d'attaque.
- Pas de prise en compte de l'adversaire dans les choix des services et retours.
- Des joueurs qui prennent des options trop fortes sur le 3^e et le 4^e coup et qui ne se donnent pas la possibilité de contrôler le jeu en cas de surprise.
- Volonté systématique de prendre le volant le plus tôt possible en retour. Se traduit souvent par une frappe en suspension, un manque de contrôle du volant et une impossibilité d'enchaînement sur le 4^e coup.

SE DÉPLACER EN RYTHME

LE TIMING DE DÉPLACEMENT

Timing de reprise d'appuis : reprise d'appuis systématique juste après la frappe adverse.

Timing de remplacement : remplacement en fonction de la trajectoire produite et des possibilités de réponse de l'adversaire.



ENJEUX TACTIQUES

Le bon timing de la reprise d'appuis :

- Facilite la prise d'information et le changement de direction.
- Permet de démarrer dans le rythme juste, ni trop tôt ni trop tard.
- Facilite l'utilisation du pied frappe.

Le timing de remplacement :

- Facilite un remplacement dans le rythme juste, c'est-à-dire dans une dynamique appropriée au contexte.
- Permet d'assurer la qualité (timing et puissance) de la reprise d'appuis pour le coup d'après.
- Assure une récupération optimale entre les frappes.
- Induit le développement des qualités de lecture du jeu.
- Induit un premier pas de remplacement puissant (pied frappe).



OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

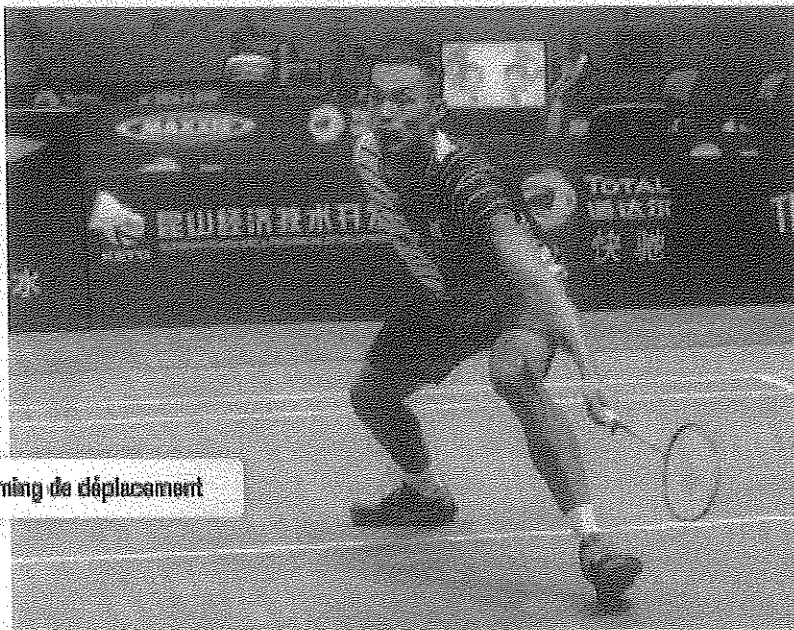
- Pour réaliser une reprise d'appuis dans le bon timing, le joueur stoppe son déplacement et effectue systématiquement un saut d'allègement au moment de la frappe de l'adversaire, pour assurer une reprise d'appuis juste après la frappe. Dans la mesure du possible, cette reprise d'appuis ne doit pas être précédée par un temps d'immobilité. La dynamique des appuis doit être assurée.
- Pour cela, le timing de remplacement est essentiel. Il se caractérise par une adaptation de la vitesse de remplacement à la trajectoire produite et aux possibilités de réponse de l'adversaire. Sur une trajectoire offensive, le joueur se replace plus rapidement qu'après une frappe défensive.
- C'est particulièrement important sur l'espace filet après la production de lob offensif ou défensif.
- Dans les deux cas, le premier pas de remplacement doit être puissant et dynamique.



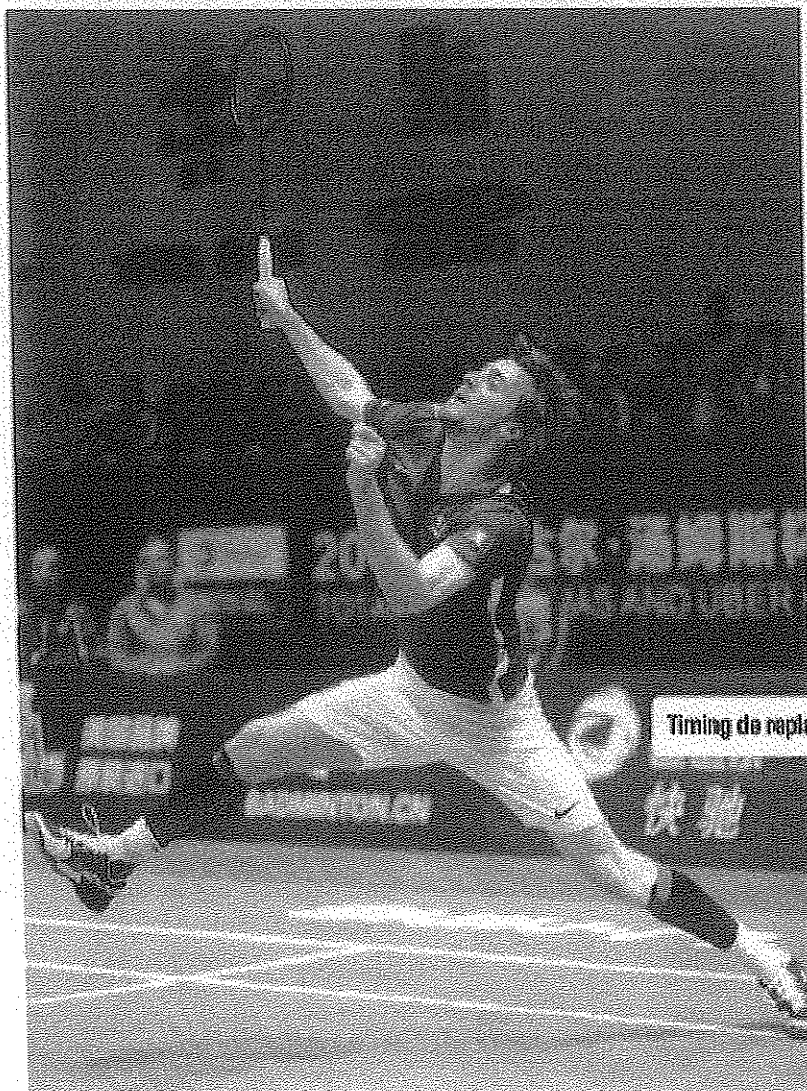
À ÉVITER

- Des joueurs qui se replacent trop rapidement après une frappe défensive, ce qui induit une immobilité avant la reprise d'appuis. Ce défaut est particulièrement coûteux en énergie et fragilise la dynamique des appuis.
- Des joueurs qui ne se replacent pas assez rapidement après une trajectoire offensive et qui se retrouvent mal placés pour réaliser la reprise d'appuis suivante. C'est particulièrement préjudiciable après un lob offensif en simple ou en double.
- Des joueurs qui partent trop tôt ou qui ne s'arrêtent pas sur chaque frappe adverse. Particulièrement visible après des frappes dans le retard avec une volonté de se replacer au centre du terrain.
- Difficulté sur les fixations et les feintes des adversaires.

LE TIMING DE DÉPLACEMENT EN IMAGES



Timing de déplacement



Timing de replacement

SE DÉPLACER EN RYTHME

LA REPRISE D'APPUIS MARQUÉE

Définition : la reprise d'appuis marquée est caractérisée par la forte poussée au sol permettant le démarrage du joueur, juste après la frappe adverse. Elle doit intégrer l'orientation des appuis en fonction du contexte du jeu.



➤ ENJEUX TACTIQUES

Le développement de la reprise d'appuis marquée représente un enjeu fort de la formation du jeune joueur. Axée dans un premier temps sur la poussée au sol, elle doit progressivement intégrer les notions d'orientation des appuis et de timing en lien avec la lecture du jeu.

La reprise d'appuis marquée

- ➔ Permet de réagir efficacement à l'incertitude créée par les frappes de l'adversaire.
- ➔ Facilite l'explosivité du démarrage par la mise sous tension des chaînes musculaires.
- ➔ Permet de prendre le volant tôt et donc de prendre du temps sur l'adversaire.

L'orientation des appuis :

- ➔ Permet d'anticiper le coup d'après.
- ➔ Induit le développement de la lecture du jeu.
- ➔ Assure une couverture optimale du terrain.

OBSERVABLES –
FONDAMENTAUX

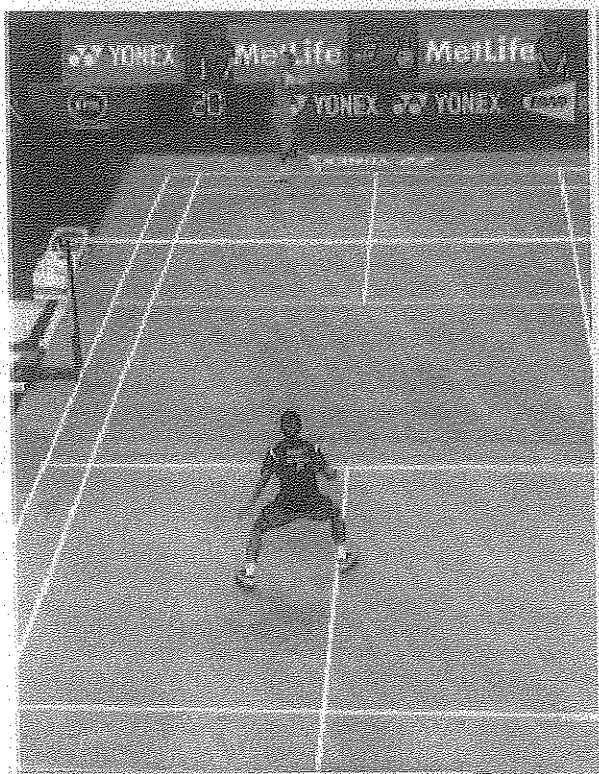
- Pour réaliser une RA marquée, le joueur effectue un très léger saut ou un allègement en écartant les appuis et en fléchissant les genoux.
- Il réalise donc un écart poussé pour démarrer et se diriger vers la zone de frappe du volant. L'écart des appuis doit être au minimum au niveau de la largeur des épaules. Cet écart minimum permet de garantir l'équilibre et de dégager de la puissance.
- Avec le développement des qualités musculaires, le joueur peut progressivement augmenter la distance entre ses appuis et ainsi augmenter la poussée au sol.
- La reprise d'appuis doit s'effectuer juste après la frappe de l'adversaire (cf. timing de déplacement).
- Selon la situation, l'orientation de la reprise d'appuis peut varier.
- En situation offensive, le pied droit ou gauche s'oriente fortement vers l'avant.
- En défense les appuis peuvent être au même niveau ou très légèrement décalés. Avec l'expérience, le joueur adopte une orientation des appuis adaptée au contexte de jeu.

— A ÉVITER

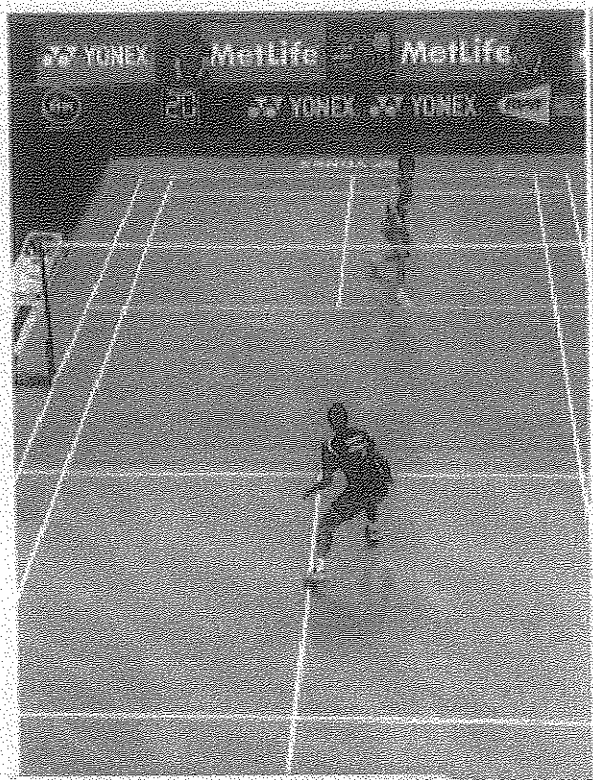
- Une faible poussée au sol, souvent expliquée par un écart des appuis insuffisant et un centre de gravité trop haut pendant la reprise d'appuis. Un saut d'allègement inexistant ou trop faible peut également expliquer une faiblesse au démarrage.
- Des joueurs qui restent neutres dans leurs appuis, ce qui témoigne souvent d'une neutralité des intentions de jeu.
- En situation offensive, la jambe « raquette » se place derrière sans véritable intention de jeu.

Cette habileté particulièrement exigeante pour le joueur peut entraîner des stratégies d'évitement lors des séances. L'entraîneur doit donc rester très exigeant sur la qualité de chaque reprise d'appuis réalisée à l'entraînement.

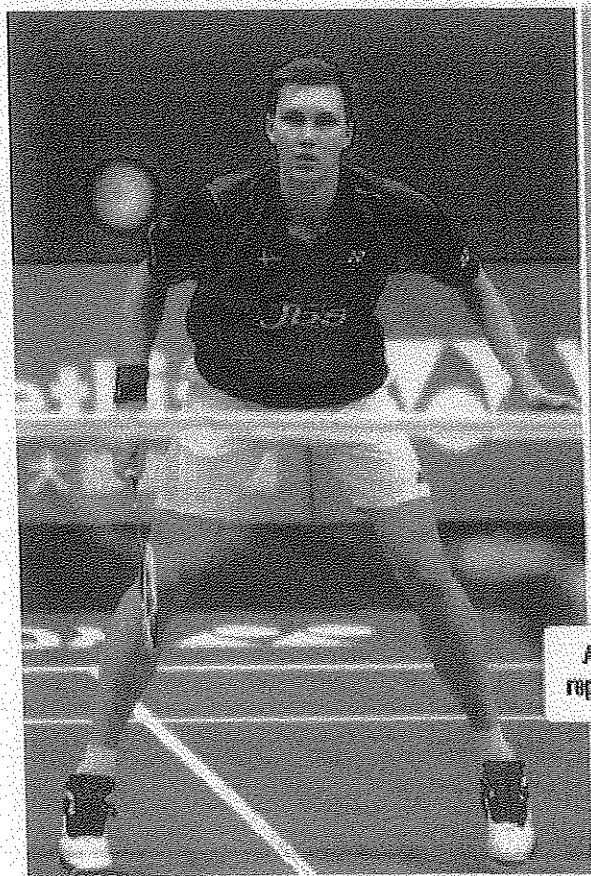
LA REPRISE D'APPUIS MARQUÉE EN IMAGES



Orientation des appuis en défense de simple

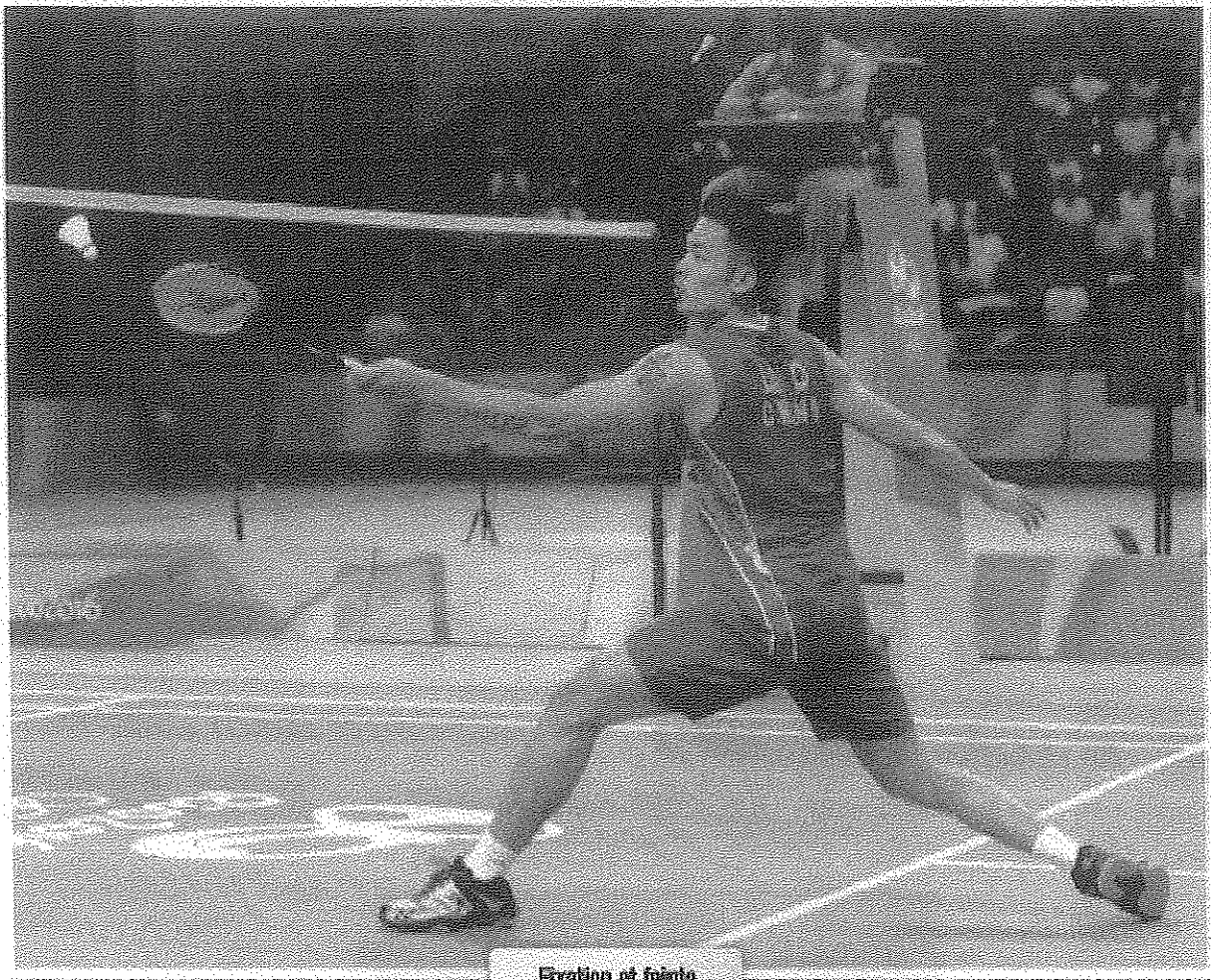


Orientation et timing de la reprise d'appuis

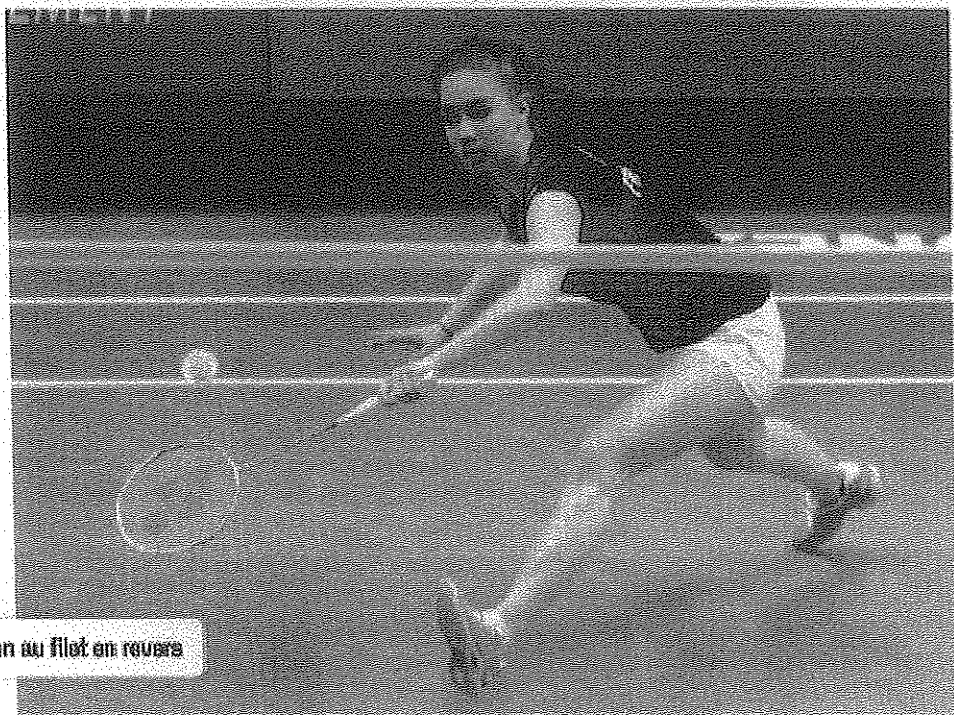


Allègement avant une
reprise d'appuis marquée

LES FIXATIONS ET FEINTES EN IMAGES



Fixation et feinte



Fixation au filet en revers

SE DÉPLACER EN RYTHME

LE PIED FRAPPE

Définition : synchronisation de la pose du pied et de la frappe du volant.



ENJEUX TACTIQUES

Le pied frappe est une notion fondamentale qu'il convient de systématiser dans toutes les phases de construction d'échange. Essentiel sur les fentes, le joueur peut également s'en rapprocher en saut lorsqu'il veut assurer une gestion idéal du coup d'après.

Le pied frappe permet d'assurer un premier pas de remplacement puissant et dynamique. La qualité de ce premier pas est caractérisée par une forte poussée de l'appui opposé au sens de remplacement, sur les fentes et les réceptions de saut. Cette poussée permet au joueur de se replacer idéalement pour assurer une bonne gestion du coup d'après. C'est particulièrement important sur les déplacements latéraux en attaque et maintien d'attaque en double.

Le pied frappe :

- Représente l'élément essentiel de l'équilibre des déplacements.
- Permet un remplacement dans le rythme juste pour le coup d'après. Après la frappe, le temps est compté.
- Donne davantage de poids, d'impact au volant frappé.
- Optimise la fixation et le contrôle des trajectoires.
- Permet de réaliser une économie physique non négligeable.
- En fond de court, l'avancée dans la frappe est facilitée. Au filet, le remplacement dans le rythme juste est facilité.
- Oblige le joueur à adopter une dynamique des appuis sur chaque volant joué.

OBSERVABLES –
FONDAMENTAUX

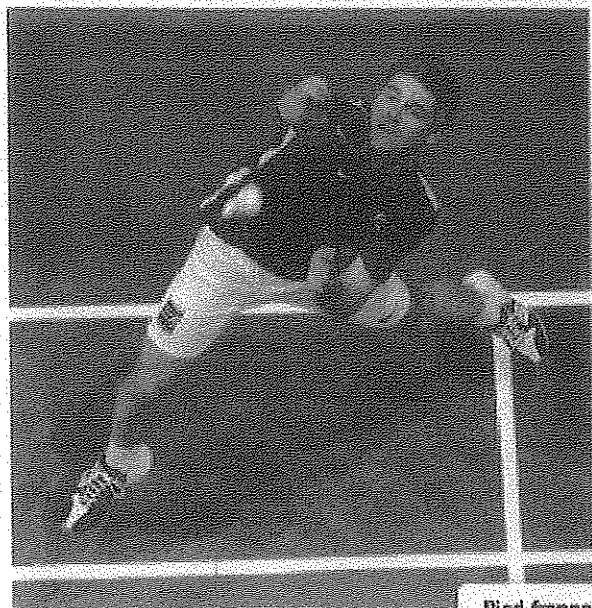
Au delà de la synchronisation de la pose du pied et de la frappe, il convient de tenir compte des éléments suivants :

- Sur toutes les fentes, quelle que soit la position sur le terrain, le joueur frappe le volant au moment de la pose de l'extrémité antérieure du pied après avoir attaqué le sol avec le talon.
- Veiller à maintenir un double appui en fin de fente. Attention à l'appui arrière.
- Sur les sauts en fond de court et mi-court, le timing peut légèrement se décaler avec une frappe juste avant la pose du pied dans la phase descendante de la suspension mais la recherche du pied frappe reste intéressante.
- La poussée sur le premier pas de remplacement après une fente ou une réception de saut, est dynamique (qualité élastique) et puissante. Cette poussée permet au joueur de se replacer en peu de pas (amplitude optimale), quelle que soit la situation.

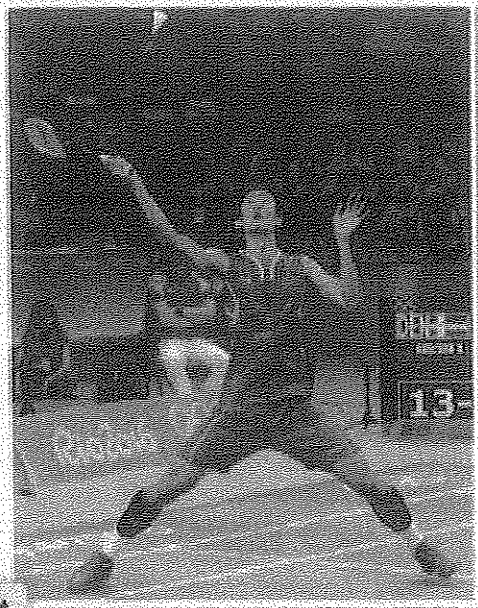
— À ÉVITER

- Des joueurs qui frappent le volant en suspension dans de trop nombreuses situations. Dans ce cas, les enchaînements deviennent plus difficiles et les joueurs ont plus de chance de subir le jeu adverse.
- Des joueurs qui ne parviennent pas à maintenir un double appui en fin de fente. Attention à l'appui arrière.
- Des frappes qui manquent d'impact, des volants qui manquent de poids ; particulièrement visible en lob.
- Des joueurs qui ne poussent pas suffisamment sur la réception de saut ou la fente et qui ne produisent donc pas un premier pas de remplacement efficace. C'est particulièrement préjudiciable sur les fentes extrêmes en simple et pour les enchaînements en attaque de double.

LE PIED FRAPPE EN IMAGES



Pied frappe en fond de court



Pied frappe au filet



Préparation du pied frappe en attaque au filet

LES ERREURS À EVITER



Appui arrière décollé du sol



Pas de synchronisation de la pose du pied et de la frappe

FRAPPER POUR DÉSTABILISER

LES FIXATIONS ET FEINTES

Fixation : masquage et suspension de la frappe pour perturber la reprise d'appui adverse.

Feinter : donner une fausse information pour tromper l'adversaire.



➤ ENJEUX TACTIQUES

La fixation de l'adversaire doit s'envisager sur chaque frappe quelle que soit la situation. Même dans le retard ou en défense, le joueur doit développer des qualités de fixation qui lui permettront de (re) prendre l'avantage dans l'échange.

Chaque joueur doit également développer un panel important de coups feintés. Pour cela le travail des feintes doit s'envisager régulièrement dans toutes les programmations d'entraînement, à tous les niveaux et à tous les âges.

Ces deux notions essentielles pour performer au plus haut niveau permettent de :

- ➔ Créer de l'incertitude et de déstabiliser la reprise d'appui.
- ➔ Donner un avantage psychologique très important au joueur qui prend l'ascendant dans ce domaine.
- ➔ Réduire les possibilités de réponses adverses et donc de faciliter l'anticipation.
- ➔ Induire le développement de la créativité.
- ➔ Créer une dépense physique non négligeable chez l'adversaire en multipliant les changements de direction.

OBSERVABLES —
FONDAMENTAUX

La fixation est indissociable d'un armé marqué et précoce et des qualités de relâché serré lors de la frappe.

- En main haute, le joueur montre à son adversaire qu'il est prêt à frapper fort. Il peut ensuite varier le timing de la trajectoire de raquette jusqu'au volant pour réaliser l'ensemble des frappes.
- Sur l'espace filet, le relâché serré lui permet d'enclencher la frappe en ayant une tête de raquette très proche du volant. Il repousse donc au maximum la prise d'information de l'adversaire en produisant un geste très court.
- Le pied frappe est un marqueur fort d'une bonne fixation.
- L'évaluation des fixations et feintes s'effectue par l'observation et l'analyse du déplacement de l'adversaire.

— À ÉVITER

- Des joueurs trop souvent en suspension lors des frappes.
- Des joueurs qui ont uniquement la volonté de jouer vite en frappant systématiquement en première intention.
- En main basse, trop de joueurs ont systématisé un recul de la tête de raquette (armé tardif) juste avant la frappe. C'est particulièrement visible au filet et en défense lorsque le joueur veut mettre de la vitesse au volant. Ce défaut s'explique souvent par une faiblesse du relâché serré qui induit une utilisation abusive des articulations de l'épaule, du coude ou du poignet lors de la frappe.

FRAPPER POUR DÉSTABILISER

LE RELÂCHÉ SERRÉ (*Finger power*)

Définition : action de serrage des doigts sur le grip au moment précis de la frappe. La qualité du serrage est accentuée par le relâchement de la main avant la frappe.



ENJEUX TACTIQUES

Le relâché serré est un véritable marqueur du badminton moderne. Il convient donc de l'appréhender dès la plus jeune âge.

Le relâché serré permet :

- De limiter l'amplitude gestuelle lors de la frappe du volant.
- De faciliter la fixation et donc de limiter les anticipations adverses.
- D'enchaîner les frappes dans la vitesse grâce à la limitation du suivi de frappe (particulièrement important en double).
- D'accentuer l'accélération du volant.
- De réaliser des frappes « rebond » telles que le stick smash, le drive ou le kill au filet.
- De garantir l'équilibre du corps en limitant l'amplitude des gestes.
- De rendre les frappes plus économiques énergétiquement grâce à la phase de relâchement.



OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

• Le relâché est conditionné à la réalisation de deux phases successives :

1/ Phase de l'armé durant laquelle il est essentiel de relâcher sa prise de raquette.

2/ Phase de la frappe où le « serré » intervient avec le contrôle et l'explosivité recherchés en fonction de la frappe programmée.

Le relâchement du grip avant l'impact est donc un pré requis incontournable.

• Au filet, la qualité des lobs en terme de contrôle et de vitesse des trajectoires est très fortement conditionnée à la qualité du relâché serré. Il permet d'enclencher la frappe en ayant une tête de raquette très proche du volant, ce qui accentue également la fixation.

• La recherche de limitation du suivi de frappe de la tête de raquette permet d'accentuer le relâché serré.

• Sur les frappes rebonds telles que le stick smash, le dégagement en revers, le drive ou le kill au filet, réalisées essentiellement grâce au relâché serré, la tête de raquette est bloquée juste après l'impact et revient légèrement dans le sens opposé à la frappe.



À ÉVITER

• Le grip est trop serré avant la frappe. Ce défaut peut s'expliquer par une faiblesse dans les qualités de coordination/dissociation fortement utilisées dans de nombreuses situations. Sur les frappes en fond de court par exemple, il s'agit lors de l'armé, de contracter les muscles de l'épaule et du bras tout en relâchant la main sur le grip. Le joueur doit ensuite enchaîner une succession d'actions pour arriver jusqu'au serrage du grip à l'impact du volant.

• Au filet, des joueurs qui enclenchent la frappe trop loin du volant, ce qui limite la fixation.

• Des joueurs qui réalisent des armés et donc des trajets de têtes de raquette différents en fonction de la puissance nécessaire à la frappe choisie.

• Lorsque que l'ensemble des fondamentaux de la frappe (manabilité, armé fort et précoce, dissociation/coordination, ...) sont bien intégrés par le joueur, les faiblesses en relâché serré s'expliquent le plus souvent par une carence en force de serrage. Il convient alors d'intégrer cette notion dans les contenus de préparation physique du jeune badiste.

FRAPPER POUR DÉSTABILISER

L'ARMÉ MARQUÉ ET PRÉCOCE

Fixation : préparation marquée de la frappe par un armé synchronisé avec la reprise d'appui ou le démarrage.



➤ ENJEUX TACTIQUES

L'armé est caractérisé par une position de la tête de raquette lui permettant uniquement d'avancer vers le volant au moment d'effectuer la frappe. Il fait partie intégrante du déplacement.

L'armé marqué et précoce :

- ➔ Représente l'élément fondamental d'une bonne fixation de l'adversaire.
- ➔ En l'associant à la qualité des prises de raquette, permet de disposer d'une grande variété de frappe.
- ➔ Assure la qualité des trajectoires.
- ➔ Accentue l'efficacité du relâché serré.
- ➔ Facilite le déplacement équilibré jusqu'à la frappe.
- ➔ Permet de répondre à la vitesse de jeu en anticipant les trajectoires adverses, notamment sur le mi-court.

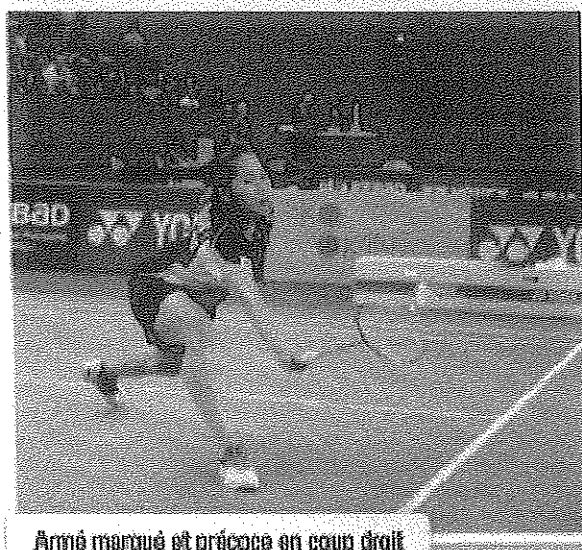
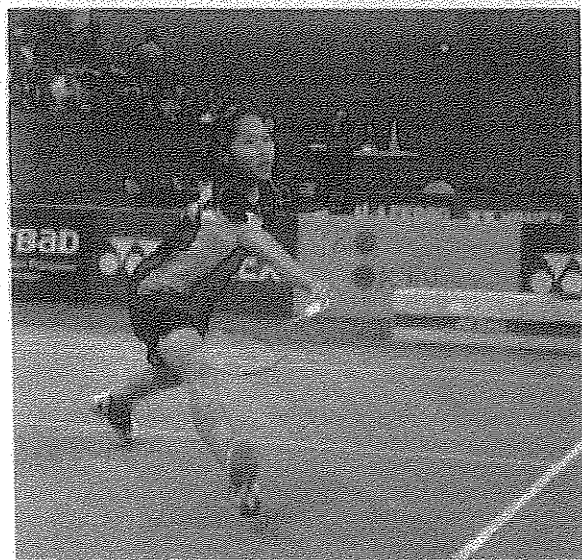
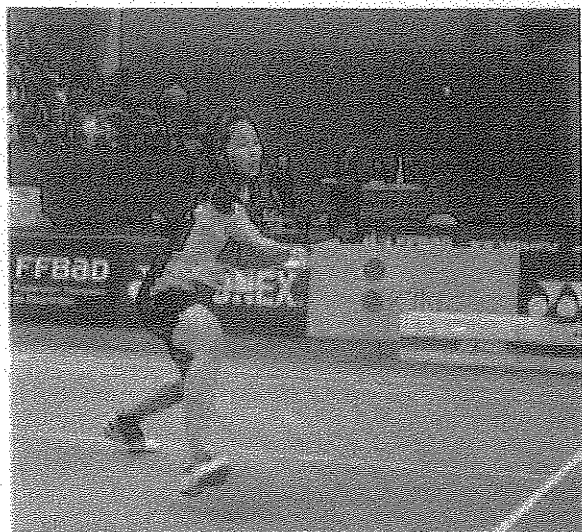
➤ OBSERVABLES — FONDAMENTAUX

- L'armé se caractérise techniquement par un coude dégagé du corps (un coude libre) dès le démarrage ou la reprise d'appui. Pour faciliter cet armé fort et précoce, le coude doit également être légèrement dégagé du corps avant la frappe de l'adversaire et même pendant le remplacement. La tête de raquette se place en fonction des possibilités de réponse de l'adversaire pour permettre un armé dès le démarrage.
- En coup droit, l'ouverture de la main ou extension du poignet tôt dans le déplacement, est essentielle notamment en main basse.
- En revers de fond de court et sur les frappe main haute à mi-court, le coude est toujours en flexion pendant l'armé. Suivant la situation et la position sur le terrain, cette flexion est plus ou moins prononcée.
- L'armé est également caractérisé par un coude libre du bras non raquette sur toutes les frappe. Il a pour fonction d'équilibrer le déplacement, de garantir un meilleur contrôle des trajectoires et de faciliter le placement de profil. Au filet, le joueur place le bras non raquette dans le même axe que le bras raquette dès le début de l'armé.
- Dans certaines situations, l'armé peut se faire simultanément à la reprise d'appui. C'est le cas par exemple en position offensive au filet en double et dans le jeu rapides en mi-court dans toutes les disciplines.

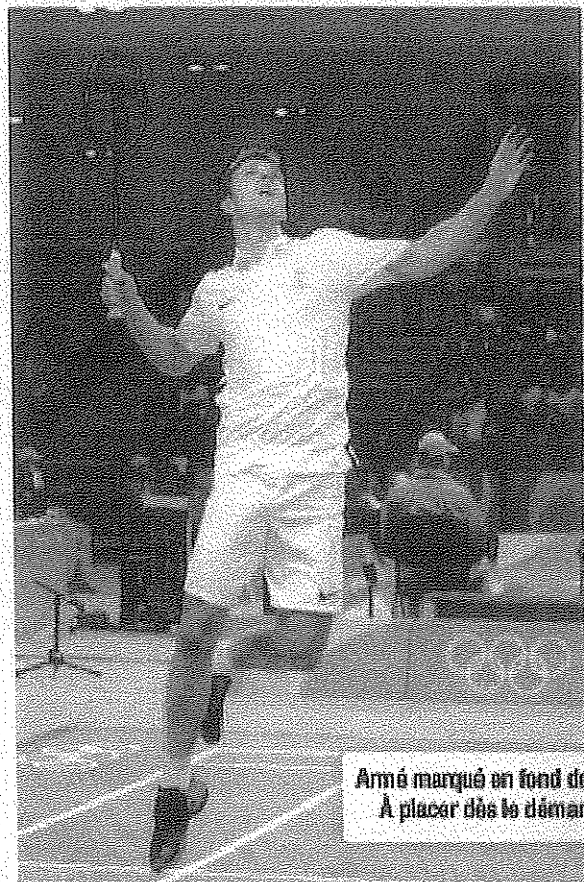
— A ÉVITER

- Des joueurs qui partent au volant avec un armé tardif dans le déplacement, avec un coude collé au corps jusqu'au déclenchement de la frappe.
- Le bras non raquette ne participe pas à l'armé.
- L'ouverture de la main est tardive en coup droit, ce qui limite la fixation, la qualité et les possibilités de trajectoires.
- Un remplacement systématique avec la raquette en position basse qui ne permet pas un armé fort et précoce pour le coup d'après et donc qui limite les possibilités d'enchaînement dans la vitesse. Une faiblesse en relâché serré peut expliquer ce défaut. C'est particulièrement préjudiciable en double pour les enchaînements rapides de frappe du fond de court vers le mi-court pour gagner l'échange ou garder l'attaque.

L'ARMÉ MARQUÉ ET PRÉCOCE EN IMAGES



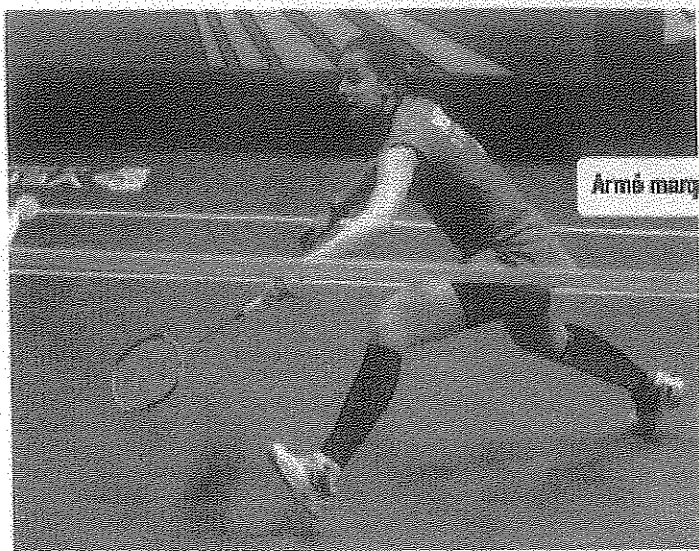
Armé marqué et précoce en coup droit



Armé marqué en fond de court.
À placer dès le démarrage



Utilisation du bras
opposé pour l'équilibre

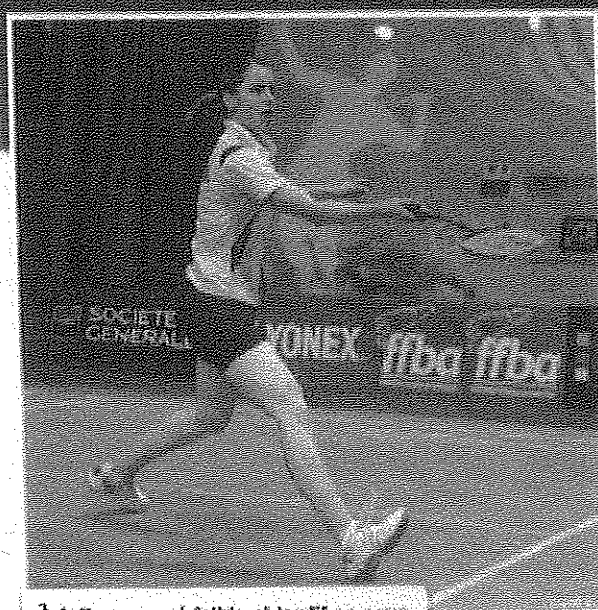


Armé marqué et précoce en revers



Armé marqué en coup droit

LES ERREURS À EVITER



À éviter — armé faible et tardif en coup



À éviter — armé faible et tardif en revers

GRANDS PRINCIPES POUR DÉVELOPPER LE SENS DU JEU À L'ENTRAÎNEMENT

1. L'entraîneur reste intransigeant sur les fondamentaux technico-tactiques des OTHN, quels que soient les objectifs de la séance proposée.

Aucune situation ne peut expliquer un relâchement dans le traitement de ces notions.

2. Pour développer des capacités tactiques et techniques très variées, les jeunes joueurs doivent se développer et rester motivés sur les 3 disciplines.

Le rôle de l'entraîneur est ici essentiel. Un joueur qui se spécialise trop tôt (avant 14/15 ans) dans une seule discipline développera plus difficilement l'ensemble des habiletés indispensables pour réussir au plus haut niveau. Ce choix précoce peut également traduire une stratégie d'évitement qui s'avèrera très limitante à moyen terme. En fin de catégorie U18, un jeune joueur peut commencer à s'orienter sur le double ou le simple et ainsi développer les habiletés spécifiques à cette discipline.

3. Quelles que soient les formes de travail proposées, les intentions de jeu et les fondamentaux technico-tactiques doivent rester au centre de la situation.

C'est particulièrement important sur les mises en place éloignées de la réalité du jeu comme le shadow, le shadow feed ou le multivolants.

4. Le travail technique doit s'envisager en le reliant aux enjeux tactiques. Même sur une situation d'apprentissage fractionnée ou analytique, l'objectif tactique de la gestuelle doit être explicite et intégré par le joueur.

5. L'incertitude doit régulièrement être présente dans les situations proposées.

Éviter de toujours mettre en place un multivolants ou des routines avec des zones de frappe 100% prédéterminées, surtout avec de très jeunes joueurs.

6. Avec des joueurs engagés dans un projet de haut niveau ou d'accession au haut niveau, le développement des habiletés techniques peut s'envisager par des situations avec peu ou pas d'incertitude. Il permet de développer chez eux les qualités indispensables à la réussite au plus haut niveau telles que la concentration sélective, la culture du détail ou la tolérance au travail répétitif. Ce type de mise en place doit néanmoins représenter une faible part de la programmation d'entraînement.

7. Les situations jouées à contraintes évolutives vont permettre de développer l'adaptation du joueur et de toucher les limites de ses capacités attentionnelles et de sa lucidité tactique. Dès que le niveau l'autorise, elles doivent être au cœur de la majorité des séances.

8. Les exercices sur terrain réduit facilitent la lecture du jeu, les prises d'option et le travail du coup d'après. De plus, ils contraignent les joueurs à utiliser feintes et fixations pour déstabiliser l'adversaire tout en restant performants sur la qualité des trajectoires. Il convient donc de les proposer très régulièrement en variant les situations.

9. Dès que la situation le permet, l'entraîneur utilise le multivolants joué.

Cette forme de travail permet de développer plus particulièrement les enchaînements tactiques en se rapprochant de la réalité du jeu.

10. L'entraîneur veille à organiser régulièrement des temps de pratique libre où les joueurs sont encouragés à développer leur créativité.

Ces temps sont des moments privilégiés pour la construction d'un panel important de coups « nuisibles » et notamment de coups feintés. Lors de ces sessions, les jeunes joueurs doivent se sentir autorisés à tenter de nouvelles techniques et à développer de nouvelles stratégies pour déstabiliser l'adversaire.

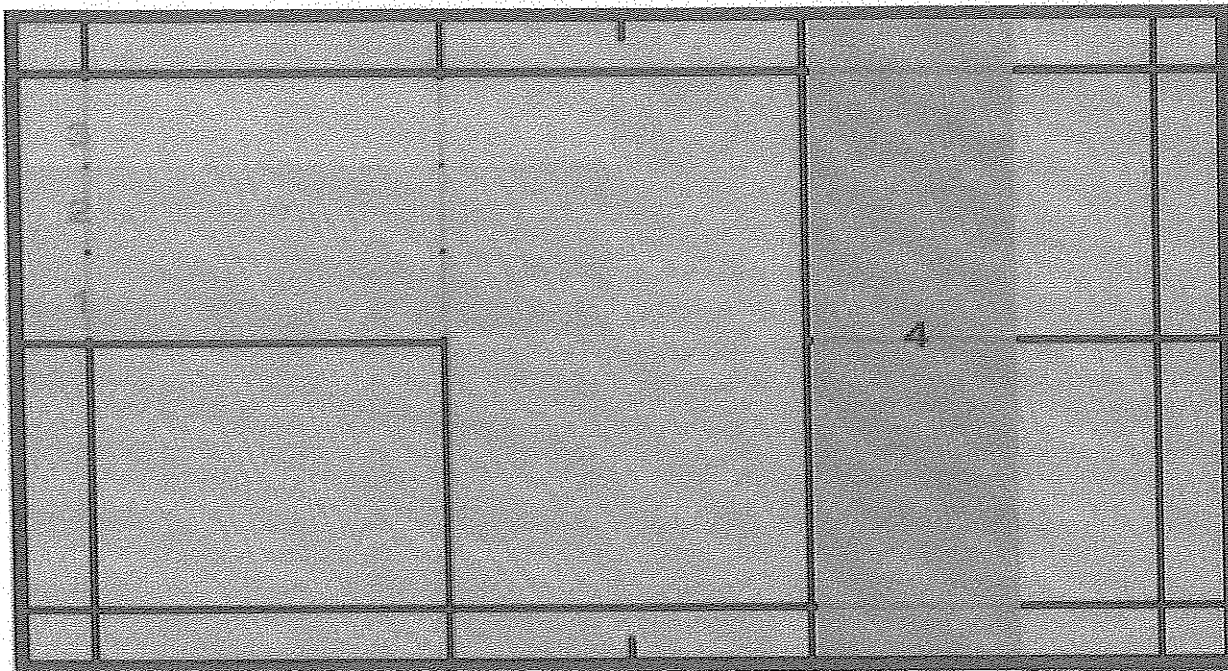
Les zones du terrain - Terminologie à partager

Je joue en 1 : Zone la plus proche de la ligne centrale, du 1 au service.

Je joue en 2 : Centre du demi-terrain.

Je joue en 3 : Zone la plus proche de la ligne extérieure.

Je joue en 4 : L'entrejeu



Rappel des définitions

Combativité : capacité à orienter son énergie, ses motivations et à canaliser son agressivité au service de la victoire.

Coup d'après : anticipation du coup suivant en fonction de la frappe jouée et des possibilités de réponses adverses.

Entrejeu : zone éloignée du filet et du fond de court, qui peut s'apparenter au mi-court mais qui évolue en fonction des disciplines.

Centre du joueur : zone dans le terrain de l'adversaire située sur le joueur du côté opposé à sa prise de raquette.

Centre du demi-terrain : zone dans le terrain de l'adversaire située au centre de chaque demi-terrain.

Reprise d'appuis marquée : La reprise d'appuis marquée est caractérisée par le temps de fortes poussées au sol permettant le démarrage du joueur, juste après la frappe adverse. Elle doit intégrer l'orientation des appuis en fonction du contexte du jeu.

Timing de remplacement : remplacement en fonction de la trajectoire produite et des possibilités de réponses de l'adversaire.

Pied frappe : synchronisation de la pose du pied et de la frappe du volant.

Timing de la reprise d'appuis : reprise d'appuis systématique juste après la frappe adverse.

Orientation de la reprise d'appuis : adaptation de l'orientation des appuis au contexte du jeu.

Fixation : masquage et suspension de la frappe pour perturber la reprise d'appuis adverse - fortement liée à l'armé marqué et précoce et au relâché serré.

Faïtiste : fausse information pour tromper l'adversaire et perturber sa reprise d'appuis.

Armé marqué et précoce : préparation marquée de la frappe par un armé synchronisé avec la reprise d'appui ou le démarrage.

Relâché serré : action de serrage des doigts sur le grip au moment précis de la frappe. La qualité du serrage est accentuée par le relâchement de la main avant la frappe.



FFBad

Fédération Française
de Biathlon

9-11 avenue Michelet - 93883 Saint-Ouen Cedex - T 01 49 45 07 07

www.ffbad.org