BADMINTON ESSONNE

LES FONDAMENTAUX DU JEUNE JOUEUR

NIVEAU DEPARTEMENTAL

V5

Septembre 2018

Introduction

Cet outil, déclinaison des documents fédéraux « Orientations Techniques du Haut-Niveau » et « Le parcours de performance du jeune joueur vers le haut-niveau » a été créé lors de la saison 2017/2018 par le comité départemental de badminton de l'Essonne à destination des clubs suite au constat effectué depuis plusieurs saisons :

- **Besoin de renforcer les fondamentaux des joueurs présentés aux Dispositifs Avenir Départemental (DAD) 1 et 2 concernant les catégories minibad à benjamin 1.**
- **Même constat chez les joueurs des plus grandes catégories sur le niveau Elite des compétitions départementales.**
- **Au regard de la taille de notre département (40 clubs et plus de 2000 jeunes en 2016-2017), trop peu de joueurs sont présents sur les compétitions régionales.**

Fort de ce constat, le comité a souhaité renforcer le niveau des jeunes en formant les encadrants du département avec cet outil afin de créer une base solide de jeunes.

Dans un souci de cohérence, tous les documents à destination des jeunes concernent les mêmes catégories (de minibad à minime 1) mais ne s'adressent pas au même public : la totalité des joueurs devront acquérir ces fondamentaux départementaux mais les joueurs à fort potentiel, les encadrants intéressés ainsi que les clubs suffisamment structurés s'appuieront davantage sur les documents fédéraux du parcours de formation du jeune joueur qui sont orientés « accès au haut-niveau ».

L'objectif, dans un premier temps, est de former l'ensemble des clubs Ecoles Françaises de Badminton (EFB) sur cet outil afin qu'à terme, l'ensemble des minimes 1 du département maitrisent ces habiletés.

Il est nécessaire de saisir l'importance d'une formation de qualité dès le plus jeune âge.

En effet, passé 13 ans, certaines habiletés et défauts acquis après des années de pratique seront bien plus durs à développer et modifier.

Au début de la formation d'un jeune joueur, c'est la manière de jouer qui compte et pas forcément le résultat : le meilleur joueur n'est pas forcément le plus prometteur.

<u>Contenu du document :</u>

Ce document se compose d'une présentation des fondamentaux attendus avec des conseils aux encadrants, d'un schéma avec un ordre d'idée de priorisation des enseignements, une explication globale de la construction des fiches puis des 12 fiches pratiques.

Il est évolutif et sera mis à jour en fonction des différents retours.

Certains thèmes abordés aujourd'hui seront peut-être bien maitrisés par l'ensemble des clubs dans quelques années et seront donc remplacés par des thèmes plus pointus.

Les fondamentaux du jeune joueur

Frapper pour déstabiliser	Se déplacer	Jouer en stratège	En dehors du terrain
Prise de raquette	Qualités physiques	Prise d'information	Culture – connaissances
Relâché-serré	Fentes	Joueur intelligemment	Acteur de sa progression
Armé précoce	Pied-frappe	Les premières frappes	Culture de l'entraînement
	Reprise d'appuis		
	Saut-ciseau		

Conseils généraux pour les encadrants

1. Ne pas démultiplier les exercices et faire simple

Sur une séance d'1h30, 3 à 4 exercices (en comptant les matchs) sont largement suffisants. Le joueur se perdra si les exercices changent toutes les 5 minutes.

Afin de ne pas perdre de temps, il vaut mieux privilégier un exercice simple à la base qu'on fera évoluer en fonction de la progression et du niveau plutôt qu'un nouvel exercice.

Un même exercice peut être utilisé pour de nombreux thèmes en mettant un focus sur différents points.

2. Rester focaliser sur l'objectif

Fixer un ou deux objectifs maximum au joueur qui doit d'ailleurs être capable d'énoncer ce qu'il travaille et pourquoi. Travailler trop de points en même temps rend la tâche quasi-impossible pour le joueur qui se perdra dans les informations trop nombreuses.

3. Exigence

Sans oublier le côté ludique et découverte de l'activité qui est important pour certains publics (minibad entre autres), l'encadrant doit être exigeant concernant l'objectif de la situation/séance.

4. Le sens du jeu

Il convient de réfléchir au sens du jeu sur chaque situation proposée. Dans un premier temps, il est tout à fait envisageable de proposer des situations sans contrainte ni changement de direction pour faciliter l'apprentissage.

Cependant, cela ne doit pas devenir systématique au risque de ne pas développer les compétences en situation réelle de match.

5. Individualisation

Dans la mesure du possible, il est préférable d'individualiser le plus possible les situations et les conseils pour augmenter la progression. L'organisation des séances sous forme d'ateliers ou l'aide des adjoints de l'entraineur sont des solutions pour y arriver plus facilement.

6. Echauffement

L'échauffement doit être adapté au badminton en y apportant de nombreux exercices de motricité et de maniabilité propres à notre pratique. Cette étape doit être comprise par les jeunes et doit être systématique lors des entrainements et des compétitions

7. Coaching en compétition

Dans la mesure du possible, l'encadrant doit voir ses joueurs sur au moins 2 ou 3 compétitions par an. L'intérêt de l'entrainement réside dans l'acquisition de compétences pour progresser en situation de match. Ce coaching devra être en rapport avec les entrainements et les points travaillés. Il faudra dédramatiser une défaite si les points travaillés à l'entrainement ont été mis en place.

8. Gérer la difficulté

Il faut veiller à gérer le degré de difficulté des situations en évitant de mettre en échec permanant le joueur mais sans non plus lui rendre la tâche trop simple au risque de provoquer un ennui.

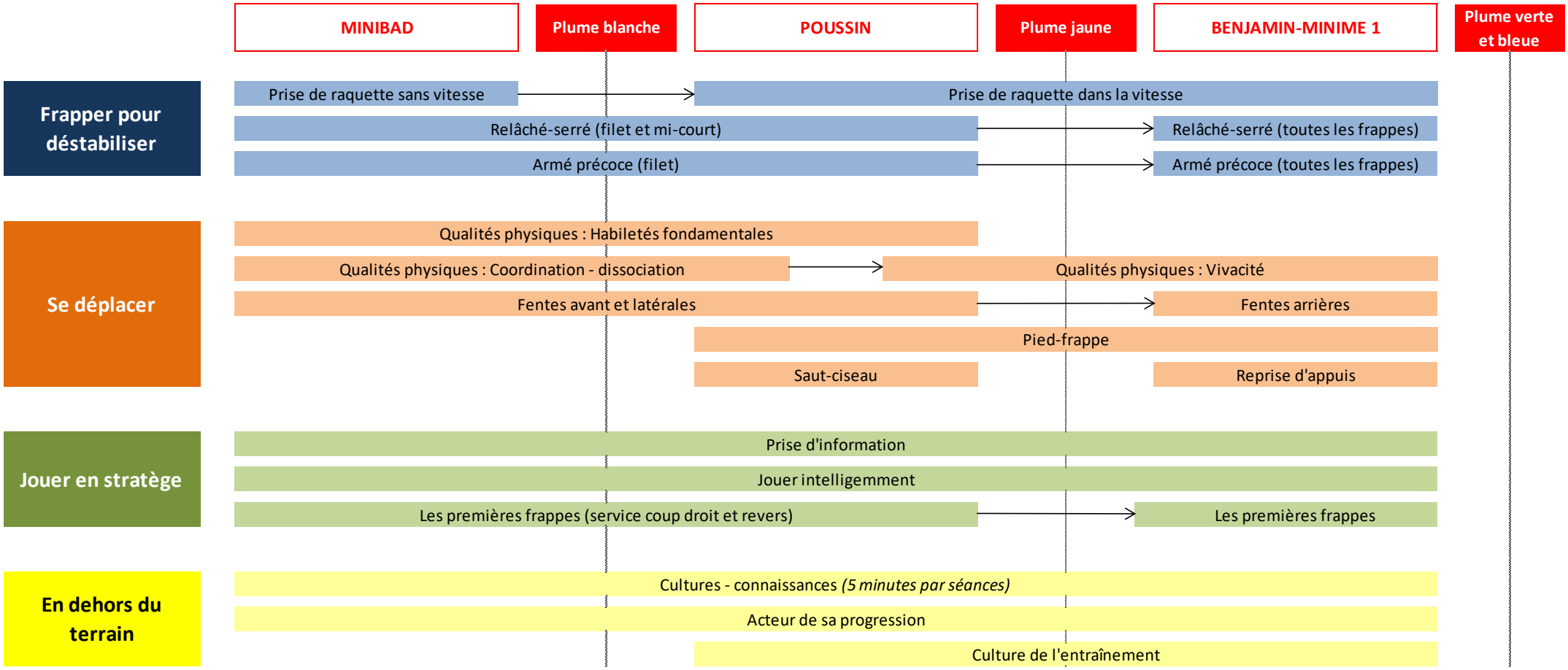
9. Les parents

Les parents sont des acteurs importants de la pratique de l'enfant, il faut donc établir une bonne relation et ne pas négliger la communication

10. Les valeurs du sport

Les encadrants devront être particulièrement vigilants aux valeurs essentielles du sport que sont le fair-play, la tolérance, le respect, le partage. L'arbitrage, via le projet sur les compétitions départementales, devra également être traité lors des séances.

Priorisation des enseignements en fonction des catégories



Nous avons ainsi défini 4 grands thèmes, découpés en 14 fondamentaux à acquérir pour les jeunes joueurs de niveau départemental.

Chaque élément est repris dans une fiche thématique construite avec les points suivants :

- **Explication** : une rapide explication/définition afin de mieux comprendre l'élément
- Pour ceux qui n'utilisent que les fiches, un rappel de la priorisation abordée précédemment : prioritaire, secondaire ou acquis
    - La catégorie « poussin » comprend également la catégorie **minibad**
    - Les fondamentaux prioritaires sont à développer dès que possible
    - Certains thèmes sont prioritaires sur toutes les années de minibad à minime 1.
    - Certains fondamentaux sont indissociables les uns des autres : il faut maîtriser les « prises de raquette » afin de maîtriser le « relâché-serré » par exemple. Il convient donc de travailler d'abord les prises de raquette.
- **Intérêt** : des informations sur l'intérêt d'acquérir cette habileté. Ces informations sont intéressantes à donner aux jeunes.
- **Observables – fondamentaux** : les points importants pour que le thème soit bien respecté. Sur la majorité des thèmes, il est précisé : *vidéos site internet du comité*. Des vidéos sont ainsi téléchargeables sur un dossier en ligne disponible via le site du comité.
- **Aide à l'encadrant** : quelques exemples de situations à mettre en place pour travailler le thème de manière pertinente. Il est souvent fait référence au Dispositif Jeunes (DJ) et aux vidéos de la chaine Youtube BWF.
    - Le dispositif jeunes est un outil très complet construit par la FFBaD en 2010, vous pouvez acheter la mallette pédagogique via le site de la fédération.
    - La fédération internationale (BWF) a mis en ligne de nombreux exercices très intéressants sur sa chaîne youtube.
    -

Outre les quelques éléments pour prioriser les 14 fondamentaux, seule la finalité est présentée dans les fiches technico-tactiques suivantes, de nombreuses étapes sont indispensables pour y arriver : c'est là que rentre en jeu la compétence de l'encadrant en termes d'individualisation, de planification, de choix de situation, de gestion des temps de travail/repos etc. C'est pourquoi **ce document ne remplace en aucun cas les formations** fédérales/professionnelles et continues.

Dans la volonté d'harmoniser les contenus des écoles de jeunes de l'Essonne, de créer une dynamique commune et un réel lien entre les encadrants du département et le comité, n'hésitez surtout pas à contacter Julien Henin, conseiller technique départemental, pour faire des retours, des suggestions, demander des conseils pour la préparation d'une séance/cycle, des idées d'exercices ou simplement partager.

Julien Henin
06 83 54 34 00
julien.henin@badmintonessonne.org

1. Frapper pour déstabiliser

Prise de raquette

Poussin : *prioritaire*
Ben-Min1 : *prioritaire dans la vitesse*

Explication : Capacité à changer de prise rapidement (universelle, coup droit, revers).

Intérêt

Son apprentissage moteur est bien plus facile avant 13 ans :

- Un changement de prise rapide permet d'effectuer des frappes de qualité
- C'est le prérequis indispensable au développement de la qualité de toutes les frappes (vitesse, contrôle, précision)

Observables - fondamentaux

- Vidéos site internet du comité
- Pas de défauts majeurs : pas d'index sur la prise universelle et pouce sur la prise revers
- Faculté à alterner rapidement entre 2 frappes qui nécessitent 2 prises différentes

Aide à l'encadrant

- Vidéos chaine Youtube BWF
- Livret Maniabilité Passbad
- Intégrer le changement entre prise universelle et revers dans les échauffements et les exercices de motricité : dissociation segmentaire
- Exercices du **DAD** : intérêt du terrain réduit
- Exercice du **Dispositif Jeune : étapes 1 et 2**
- Jongles
- Mur (volant main basse)
- Echanges sur la largueur du terrain, les joueurs sont placés dans les couloirs de double et la ligne centrale devient le filet
- Poste fixe, par 2 sur un ½ terrain : le joueur qui court doit faire changer de prise le poste fixe
- 2 joueurs se placent sur la ligne de service et doivent faire le maximum d'échanges en 1 minute
- Multivolants au filet : côté droit puis côté revers / alterné / aléatoire
- 1 joueur au filet qui attaque les volants main haute et 1 joueur en défense

1. Frapper pour déstabiliser

Poussin *: prioritaire (filet et mi-court)*
Ben-Min1 *: prioritaire (généralisation à toutes les frappes)*

Relâché-serré

Explication : Relâchement des doigts **sur toutes les frappes** pendant la préparation puis phase de « serré » au moment de l'impact

Intérêt

- Le relâché-serré permet de changer de prise rapidement
- Favorise un geste court donc facilite le jeu dans la vitesse
- Permet d'accélérer le volant
- Augmente la précision des frappes
- Facilite l'apprentissage futur des fixations

Observables - fondamentaux

- Vidéos site internet du comité
- Filet : doigts relâchés, espace entre paume de la main et le grip
- Fond : doigts relâchés, phalanges qui s'écartent du grip
- La frappe est sèche / frappe-rebond : le volant doit jaillir de la raquette
- Après la frappe, la raquette revient immédiatement en position d'attente (pas de gestes parasites)

Aide à l'encadrant

- Appréhender le relâchement des doigts : avec un bâton par exemple
- Rattraper un objet qui chute, une balle, un volant, lancé par le partenaire lâché en hauteur
- Tenir sa raquette relâchée et non fermement
- Faire tourner sa raquette dans la main entre deux frappes
- **Les exercices de « changement de prise »** avec un focus important sur les doigts relâchés
- Relâché-serré au service : coup droit et revers
- Un joueur envoie des volants à la main à un autre joueur assis sur une chaise. Le joueur assis doit taper les volants main-haute avec les doigts relâchés : les doigts, et non le reste, propulsent le volant
- Routine simple fermée dans un premier temps puis routine ouverte : focus sur le relâchement des doigts
- Travail de répétition en multivolants avec de la vitesse : le joueur devra appliquer le relâché-serré pour pouvoir taper avec efficacité
- Exercices de défense et de revers fond de court

1. Frapper pour déstabiliser

Poussin : *prioritaire (filet)*
Ben-Min1 : *prioritaire (généralisation à toutes les frappes)*

Armé précoce

Explication : Préparation de la frappe **(valable pour toutes les frappes)** dès le premier pas de déplacement et non juste avant de taper.

Intérêt

- Permet de prendre les volants plus tôt
- Permet d'avoir un grand panel de coups à produire
- Permet de ne pas donner d'indications à l'adversaire
- Facilite l'apprentissage futur des fixations

Observables - fondamentaux

- Vidéos site internet du comité
- Position d'attente : garder la raquette disponible entre 2 frappes afin de faciliter l'armé précoce
- L'armé est très marqué, avec **le coude libéré**
- L'armé est réellement précoce
- Importance du bras opposé qui joue le rôle d'équilibreur

Aide à l'encadrant

- Vidéos chaine Youtube BWF
- Educatif sans raquette. Un joueur doit attraper une balle après un rebond en préparant la main dès que possible
- Shadow guidé pour appréhender le fait d'armer tôt
- **Les exercices de « changement de prise »** avec un focus important sur l'armé précoce
- Répétition technique en multivolants au filet (attention au bras équilibreur) : distribution avec certitude puis incertitude
- Routine simple : lob – amorti- contre amorti-lob etc. Focus armé précoce sur tous les coups
- Travail de drive / jeu à plat : ne pas descendre sa raquette entre deux frappes / coude libéré
- Tout type de poste fixe avec plus ou moins d'incertitude et de pression en fonction du niveau des joueurs

2. Se déplacer

Poussin : *prioritaire*
Ben-Min1 : *prioritaire*

Qualités physiques

Explication : Le joueur doit se construire une motricité globale de qualité mais également être capable d'enchaîner des mouvements de manière précise, efficace et rapide

Habilités fondamentales

Ces habilités sportives fondamentales sont :

- Savoir courir
- Savoir sauter
- Savoir sautiller
- Savoir bondir
- Savoir lancer
- Savoir rattraper

Il apparait comme contre-productif de faire travailler des déplacements spécifiques badminton à un joueur qui ne sait pas courir correctement.
Idem pour les sauts : un joueur avec une mauvaise posture lors des sauts (réception avec les genoux vers l'intérieur, haut du corps non gainé) doit travailler ces points fondamentaux en amont du saut-ciseau par exemple.

Exercices :

- Vidéos site internet du comité
- Educatifs de course à pieds
- Travail des postures pour garantir la sécurité et éviter les risques de blessures à long terme
- Echelle de motricité / jeu de la marelle
- Corde à sauter / sauts pieds joints, sauts cloche-pied etc.
- Éducatifs avec différentes balles pour « lancer » et « rattraper »
- Multitude d'exercices et de jeux très ludiques

Coordination - dissociation

La pratique du badminton engendre l'exécution de tâches complexes qui demandent une bonne coordination ainsi qu'une dissociation segmentaire (mouvements distincts entre le haut et le bas du corps).

Exercices :

- Vidéos site internet du comité
- Livret Passbad Motricité
- Echelle de motricité à un mouvement du haut du corps
- Tous types de déplacements : pas chassés, pas croisés etc.
  - Couplé à un mouvement du haut du corps : en changeant de prise
- Tous types de jeux sur petit périmètre :
  - Chat par 2 sur ½ terrain
  - Pas chassés en miroir par 2 + lancer de balle entre les 2 joueurs
- Exercices de pieds : piétinements, fentes, écartés-rapprochés etc. couplés à un exercice du haut du corps

2. Se déplacer

Vivacité

Une fois les notions de coordination/dissociation acquises, il s'agit ici d'enchaîner des séquences de mouvements variés avec changements de direction multiples *(principe même du déplacement de badminton)*

Importance des points suivants :

- Respect du temps de travail (max 15 secondes) et du temps de repos (1min -1min30)
- Variation des signaux qui engendre le démarrage (signal sonore / visuel)
- La vitesse de mise en action du joueur doit être rapide
- La nécessité d'une grande fréquence gestuelle lors de l'exécution des mouvements
- Dans certains cas : l'amplitude gestuelle (foulée bondissante par ex.)
- Le freinage et la capacité à repartir vite sur des changements de direction

Exercices :

- Tous types de parcours de motricité
- Tous types de relais
- Les combinaisons d'exercices avec changement d'appuis et de direction

Sensibilisation

En fonction du temps disponible, des compétences de l'encadrant et surtout dans une démarche d'individualisation avec les joueurs, les trois éléments suivants peuvent être abordés :

Gainage

- Privilégier le gainage dynamique plutôt que le statique
- Attention aux postures : dos creusé, nuque dans l'alignement du dos, ligne genou-hanche-épaule etc.
- Voir les vidéos sur le site internet du comité

Souplesse

- La croissance augmente la raideur musculo-tendineuse
- Réelle séance de souplesse à réaliser au minimum 2h après la séance

Equilibre - proprioception

- Exercices sur des tapis de gymnastique par exemple

Conseils

Les habiletés fondamentales sont essentielles chez les petites catégories (minibad et poussin notamment) mais il n'y pas d'âge pour apprendre. Un minime avec des lacunes doit donc également les travailler.

Il est essentiel de travailler les différents points évoqués aussi souvent que possible.
Au vu du temps d'entrainement de nos jeunes, **l'échauffement** doit être un moment privilégié et systématiquement utilisé pour développer les qualités physiques.
Les stages lors des vacances sont aussi des moments propices pour développer ces aspects.

- Attention à la **sécurité**, à l'hydratation, aux temps de repos
- Varier les exercices / ludiques
- Piocher des exercices dans les autres disciplines
- Ne pas hésiter à être créatif sur ce domaine

2. Se déplacer

Poussin : *prioritaire (avant et latérale)*
Ben-Min1 : *acquis (arrière)*

Fentes

Explication : Une fente termine un déplacement et permet un premier pas de replacement optimal
Fente avant : filet - Fente arrière : coup dans le retard - Fente latérale : défense

Intérêt

- Une fente bien exécutée permet de se replacer rapidement
- Augmente l'équilibre au moment de la frappe
- Permet une économie d'énergie

Observables - fondamentaux

- Vidéos site internet du comité
- Pose du pied-raquette (sauf sur certaines défenses et interceptions côté revers)
- Pose du talon puis de la pointe de pied (déroulé du pied)
- Le genou ne dépasse pas la pointe de pied lors de la flexion
- Pose de la pointe de pied dans la direction du déplacement et non en barrage
- Importance du gainage sur la fente pour ne pas s'écraser

Aide à l'encadrant

- Vidéos chaine Youtube BWF
- Au préalable : tous les éducatifs de motricité (sauter, courir, sautiller, démarrer etc.)
- Livret Motricité Passbad
- Exercices du **Dispositif Jeune : étapes 1 et 2**
- Parcours de motricité / échelle d'agilité etc.
- Vidéos chaine Youtube BWF
- Travail sans pression de déroulé du pied
- Routines simples au filet / mi-court / fond de court retard qui nécessitent une fente : focus sur les fondamentaux
- Répétition - multivolants au filet / en défense / en retard fond de court

Poussin : *prioritaire*
Ben-Min1 : *prioritaire*

Pied-frappe

Explication : Pose de l'avant du pied simultanée à la frappe du volant.

Intérêt

- Augmente l'équilibre
- Permet un replacement rapide
- Permet une économie d'énergie
- Oblige le joueur à ne pas rester statique

Observables - fondamentaux

- Vidéos site internet du comité
- Principe respecté sur toutes les fentes
- Principe respecté sur tous les coups mi-court, même ceux ne nécessitant pas beaucoup de déplacements (drive par exemple)
- Sur les sauts (notamment saut-ciseau), le timing est décalé
- La poussée sur le premier pas de replacement est forte

Aide à l'encadrant

- Vidéos chaine Youtube BWF
- Intégrer ce principe à toutes les frappes de l'échauffement au filet et mi-court
- Jongle en respectant le pied-frappe
- Educatif sans raquette : un joueur lance des balles face à un autre joueur qui doit les rattraper après un rebond avec le pied-frappe
- Travail sans pression de pied-frappe sur terrain réduit
- Travail mi-court en drive
- Élargir le terrain et la pression temporelle progressivement
- 2 vs 1, la paire se place proche du filet et met la pression sur le joueur qui se retrouve en défense et en retard au fond et devant

Reprise d'appuis

Poussin : *secondaire, qualités physiques en amont*
Ben-Min1 : *prioritaire*

Explication : saut d'allégement au moment de la frappe adverse puis reprise des appuis au sol afin de partir fort.

Intérêt

- Facilite l'explosivité au démarrage
- Permet de prendre le volant plus tôt, ne pas être en retard donc prendre du temps à l'adversaire

Observables - fondamentaux

- Vidéos site internet du comité
- Pieds écartés (au moins autant que la largeur des épaules) et fléchies
- Le saut ne doit pas être haut mais la poussée au sol doit être forte, il s'agit de « pousser le sol »
- Le joueur s'arrête pour ensuite faire la reprise d'appuis : l'arrêt ne se fait pas forcément au centre du terrain
- Elle doit être systématique sauf sur les coups de finition

Aide à l'encadrant

- Vidéos chaine Youtube BWF
- Idem que le thème « les fentes », **tous les éducatifs de motricité**
- Travail de démarrage en sprint après une reprise d'appuis
- Shadow guidé avec forte attention sur la reprise d'appuis
- Routines et exercices simples en intégrant la reprise d'appuis
- Augmenter progressivement la vitesse des échanges (2 vs 1) pour augmenter la difficulté
- Poste fixe : les deux joueurs doivent faire la reprise d'appuis

Saut-ciseau

Poussin *: prioritaire*
Ben-Min1 *: acquis*

Explication : rotation du bassin / buste / épaule sur les frappes fond de court main-haute.
Attention : différent du jump smash.

Intérêt

- Permet de taper un volant fond de court main-haute (au contraire des coups dans le retard) et de se replacer rapidement
- Permet de donner de l'angle aux volants joués main-haute
- Permet de gagner en puissance

Observables - fondamentaux

- Vidéos site internet du comité
- Le déplacement avant le saut-ciseau doit être correct et rapide (un joueur à reculons, face au filet ne pourra pas le faire)
- Saut-ciseau complet (retomber quasiment de profil et non face au filet) et pied non raquette au sol en premier afin d'effectuer une forte poussée de replacement
- Le joueur doit être gainé afin de ne pas s'écraser lors de la frappe

Aide à l'encadrant

- Vidéos chaine Youtube BWF
- Educatif sans raquette : apprendre à faire la rotation sans volant / raquette
- Exercice du DJ étape 1
- Rattraper une balle main haute avec le saut-ciseau
- Poste fixe : 1 contre-amorti puis un lob / le joueur qui travaille joue tout au filet
- 1 joueur en défense sert long (service volontairement un peu court) et un joueur en attaque exécute un coup d'attaque puis avance vers le filet pour aller attaquer le volant que le défenseur a défendu court

Poussin : *prioritaire*
Ben-Min1 : *prioritaire*

Prise d'information

Explication : Sur la base des informations disponibles, il s'agit de créer ou d'entretenir des automatismes.

Intérêt

- Facilite la lecture des trajectoires donc l'acquisition des habiletés précédentes (changement de prise / reprise d'appuis par exemple)
- Facilite le jeu sous pression / anticipation et vision du jeu

Observables - fondamentaux

- Le niveau de précision du joueur est-il bon dans la vitesse ?
- Le joueur est-il capable d'anticiper certains coups ?
- Le joueur est-il capable de reconnaitre et anticiper certaines stratégies basiques ?

Aide à l'encadrant

- Exercice et éducatif de prise d'information :
- Le joueur B est retourné. Le joueur A dit « top » puis sert. B doit se retourner et taper le volant
- Multivolants avec plusieurs types de volants (plumes, plastiques, bouchons colorés) et réponses différentes en fonction du volant (lob sur un plastique, contre amorti croisé sur un bouchon rouge par exemple)
- Mettre des signaux visuels et non sonores sur les exercices de démarrage
- Match danois avec 2 volants : situation du DAD
- Match avec le filet occulté par une bâche
- Match d'analyse : le joueur fait 11 points puis doit énoncer la tactique adverse
- Toutes les formes d'analyse et de réflexion d'un joueur sur son adversaire
- Le joueur peut également prendre la place du coach afin d'analyser
- Travail avec la vidéo / filmer les matchs afin d'analyser le jeu
- Identifier les zones de divorce en double

3. Jouer en stratège

Poussin : *prioritaire*
Ben-Min1 : *prioritaire*

Jouer intelligemment

Explication : Suite à la prise d'information, les traiter de manière pertinente et mettre en place une organisation choisie.

Intérêt

- Réfléchir à sa pratique
- Un joueur « acteur » de sa pratique se développera plus vite
- Gain de performance
- Capacité à s'adapter à différentes situations problématiques

Observables - fondamentaux

- Le joueur est-il capable de mettre en place des stratégies basiques apprises ?
- Est-il capable de les modifier en cours de match ? De les adapter à son adversaire ?
- Est-il capable d'adapter la vitesse de ses trajectoires (jeu rapide, jeu lent) et les trajectoires elles-mêmes (descendantes, jeu filet etc.) ?

Aide à l'encadrant

- Travail de vidéo
- Travail à l'entrainement de tactiques basiques : doubler des frappes / faire courir / insister au filet / construire puis attaquer au bon moment etc.
- Faire coacher les joueurs entre eux
- Les matchs lors des entrainements doivent être des moments d'exercices et de réflexion, pas uniquement des moments de détente et de jeu libre
- Elaborer des tactiques propres en fonction de ses points forts
- Elaborer des tactiques en fonction des adversaires
- Savoir reprendre une tactique basique dans les moments d'énervement : travail à l'entrainement

Les premières frappes

Poussin : *secondaire (sauf service)*
Ben-Min1 : *prioritaire*

Explication : Le service ainsi que les 2/3 premières frappes sont d'une importance capitale dans l'éventuel gain d'un point.

Intérêt

- Tenter de prendre un avantage grâce à un service de qualité (dans tous les cas, le service ne doit pas être une simple mise en jeu : on ne se débarrasse pas du volant)
- Prendre l'avantage dès les premières frappes en mettant l'adversaire dans une situation inconfortable (point faible / retard etc.)
- Prendre un avantage mental sur l'adversaire

Observables - fondamentaux

- Vidéos site internet du comité
- Le service est-il bien exécuté ? Dans les 3 disciplines ?
- Le joueur varie-il son service ? En fonction de l'adversaire
- Le joueur produit-il des trajectoires réfléchies et intéressantes lors des 2/3 premières frappes ?
- Le retour de service est-il réfléchi et intéressant en double ?

Note : il est important de faire jouer les jeunes sur les 3 disciplines afin de développer différentes capacités

Aide à l'encadrant

- Répétition de service en étant intransigeant
- Faire des exercices physiques avant une série de service pour se rapprocher de la réalité
- Service en double : faire changer de prise son adversaire pour compliquer son retour
- Match à thème :
  - ne pas perdre le point dans les 3 premières frappes sinon gage
  - gagner le point sur le 3ème coup en double

4. En dehors du terrain

A mettre en place tout au long de la formation des joueurs

Culture - connaissances

Au contraire d'autres sports, le badminton est encore trop peu médiatisé pour permettre aux jeunes d'avoir accès à des informations concernant le haut-niveau.
C'est donc le rôle de l'encadrant, dans un premier temps, de les renseigner afin de leur donner envie d'aller chercher les informations seuls.

- Questionnaire culture badminton *(5min par séance, lors du retour au calme par exemple)*
- Vidéos haut niveau
- Résultats des compétitions / événements badminton
- Sorties IFB / tournoi d'Orléans / journée d'interclubs national

A mettre en place tout au long de la formation des joueurs

Acteur de sa progression

L'encadrant doit essayer, dans la mesure du possible, de rendre les jeunes acteurs de leur entrainement, de leur progression. Les jeunes doivent comprendre pourquoi ils travaillent tels ou tels points à l'entrainement. Ils doivent également être en mesure d'évaluer leur progression et de se fixer des objectifs.

- Passage des plumes Passbad
- Expliquer pourquoi et dans quel but (la technique prime parfois sur le résultat : le lob ne tombe pas dans le couloir du fond mais ce n'est pas grave car c'est la bonne technique / le niveau final sera en sénior)
- Livret de suivi individualisé (objectifs, force et faiblesse, points à travailler)
- Les joueurs doivent connaitre leur point fort/faible, savoir ce qu'ils travaillent en ce moment à l'entrainement et ce qu'ils ont à travailler pour s'améliorer
- Dispositif Jeunes : étape 4, fiche 10

A mettre en place tout au long de la formation des joueurs

Culture de l'entrainement

Le badminton reste un sport de répétition, certes il faut adapter les contenus en fonction des publics en les rendant plus ou moins ludiques mais il faut également inculquer une certaine culture de l'entrainement, de la répétition, une envie de bien faire et de se dépasser.

- Discussion avec les joueurs / importance du discours et de l'attitude de l'encadrant
- Expliquer et mettre en place plusieurs formes de travail
- Etre exigeant
- Culture de la gagne / développer l'envie de gagner tout en gardant à l'esprit les valeurs du sport (fair-play, partage etc.)
- Analyser les échecs / défaites afin de progresser
- Une victoire n'est pas forcément bien si les habiletés travaillées à l'entrainement n'ont pas été mises en place
- L'entrainement n'est pas une finalité en soi : cela doit servir la compétition

Comité départemental de badminton de l'Essonne
Maison départementale des comités sportifs
62 bis Boulevard Charles de Gaulle
91540 Mennecy

Contact
Julien Henin
06 83 54 34 00
julien.henin@badmintonessonne.org
www.badmintonessonne.org