



**FFBad**

Fédération Française  
de Badminton



**ORIENTATIONS  
TECHNIQUES  
DU HAUT NIVEAU  
2015**



## POURQUOI DES OTHN ?

Le projet fédéral a façonné une nouvelle ambition, dans laquelle la performance est centrale. La recherche permanente d'actions qualitatives vers tous les acteurs du badminton est une constante fédérale fondamentale du chemin suivi pour atteindre la performance de très haut niveau.

Les orientations techniques du haut niveau (OTHN) ici présentées traduisent cette recherche de qualité. Elles témoignent de la lucidité apportée par la fédération et ses cadres sur le sens d'une pratique sportive évolutive. Elles reposent et se placent en continuité des orientations techniques nationales (OTN). Les OTN et le Dispositif Jeunes sont le socle des OTHN.

Dans ce contexte le badminton est avant tout un sport hautement tactique, où résoudre et poser des problèmes dans une même frappe, face à un adversaire, à une équipe est l'essence même du jeu. Cette essence doit traverser tout le cursus de formation du joueur de badminton.

Pour pouvoir se projeter vers une recherche de performance il fallait associer tous les acteurs, joueurs, entraîneurs, dirigeants, dans un regard où chacun doit pouvoir reconnaître les indices de la performance réalisée, dans

un lexique partagé sur les piliers structurels du « comment réaliser la performance? ». Tel est l'enjeu de ces OTHN. Les évolutions techniques pourront exister, les progrès physiques, mentaux pourront se succéder, les innovations technologiques pourront se démultiplier, la recherche de victoire restera la réalité immuable.

Si le sens du jeu est posé, si « gagner » est la réalité et l'invariable du badminton, les outils de sa réalisation sont relatifs à une époque, et les OTHN sont datées. Les OTHN sont un outil au service de l'élan du projet fédéral, au service non pas d'une réforme, mais au service de l'énergie qu'apporte la volonté de victoire partagée, la force de vouloir gagner de notre dynamique fédération. La victoire ne sera belle que dans une ambition partagée et collective. Les OTHN y apporteront leur contribution opérationnelle. La performance n'est pas réservée à une élite et elle est l'un des symboles des apports de l'engagement qualitatif de la FFBaD

Plus particulièrement destinées aux joueurs désirant accéder au haut niveau, espérons que chacun s'empare des OTHN, pour faire que la victoire ultime soit réalisée au sein d'une fédération ayant pour objet de devenir une nation majeure du badminton international.

## SOMMAIRE



### PRÉAMBULE

### OBJECTIFS

### CONSTAT

### GAGNER LE COMBAT

GRANDS PRINCIPES POUR RESPECTER L'OBJECTIF DE GAGNER LE COMBAT

### LE SENS DU JEU EN FIL ROUGE

LES FONDAMENTAUX TACTICO TECHNIQUES

#### JOUER EN STRATÈGE

Le coup d'après

Les centres

Les premiers coups

#### SE DÉPLACER EN RYTHME

Le pied frappe

Le timing et l'orientation de la reprise d'appuis

#### FRAPPER POUR DÉSTABILISER

La fixation et la feinte

L'armé marqué et précoce

GRANDS PRINCIPES A RESPECTER POUR DEVELOPPER LE SENS DU JEU

# PRÉAMBULE

La mise en place en 2009 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.

Il convient maintenant 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 **Orientations Techniques du Haut Niveau (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.

Après une analyse fine du haut niveau mondial et des meilleurs joueurs français, il nous paraît aujourd'hui incontournable de faire des choix forts, clairs et audacieux sur les fondamentaux à acquérir. Ces OTHN délimitent des incontournables à la réussite au plus haut niveau en distinguant l'essentiel de l'accessoire.

**Ce document permet véritablement de hiérarchiser la réflexion technique.**

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.

## 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**

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 œil commun ;



### DÉVELOPPER

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

**DÉVELOPPER  
L'ESPRIT  
COMBATIF ET LA  
COMPRÉHENSION  
DU JEU**



Depuis quelques années, grâce aux différents dispositifs fédéraux mis en place et à l'investissement des entraîneurs (de club, comité départemental, 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 de l'ADN de notre discipline : 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, se voient davantage confrontés dès leur plus jeune âge aux **notions de duel**, d'opposition 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** ».

C'est uniquement à ce prix qu'il pourra répondre au défi tactique lancé par l'adversaire et gérer la pression émotionnelle inhérente à cette opposition. Cette combativité lui permettra de maintenir un haut niveau de concentration et d'intensité quelle que soit la situation à gérer 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 FFBA 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 priorités à partager et à communiquer le plus largement possible, afin de développer une véritable culture de performance à tous les niveaux de pratique.



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

## LES ORIENTATIONS TECHNIQUES DU HAUT NIVEAU



## 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 aux développements 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 aidera 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 grands principes à respecter peuvent nous permettre d'avancer dans ce domaine.



### Grands principes pour respecter l'objectif de **GAGNER LE COMBAT**

#### **1. Quelles que soient les situations, valoriser toujours la victoire.**

La défaite ne doit pas être banalisée. Le refus de la défaite doit être permanent.

#### **2. Limiter au maximum les situations de partenariat.**

Dès que le niveau le permet, considérer son opposant de séance comme un adversaire et pas comme un partenaire.

#### **3. Intégrer régulièrement les notions d'opposition, de duel dans les situations proposées.**

Dès l'échauffement, ces notions doivent apparaître.

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

Cela facilite l'engagement dans le duel et le maintien de l'intensité. Ce principe permet également de créer une motivation supplémentaire pour les joueurs ambitieux et investis dans leur projet.

#### **5. 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.

#### **6. 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 le court.

#### **7. 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... Toutes ces actions doivent rester au service de la victoire.

#### **8. 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. Evaluer l'évolution des joueurs dans ce contexte particulier.

#### **9. Inciter les jeunes joueurs à prendre des initiatives lors des money time.**

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

#### **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 tactico-techniques bien particuliers.

**A**xés sur l'utilisation permanente de l'anticipation et la recherche du désordre chez l'adversaire, ces éléments formeront, avec le socle des OTN maîtrisées, les priorités de l'école française de badminton quel que soit l'âge ou le niveau du joueur. L'analyse du jeu adverse ainsi que l'esprit de conquête représentent les éléments incontournables à développer chez les badistes français.

**Nous nous devons également de contrer le dogme encore trop répandu du « je vais le plus vite et le plus tôt possible sur chaque volant ». Il ne s'agit pas de sacraliser la lenteur mais bien de souligner l'importance du rythme juste pour assurer l'efficacité de la frappe (contrôle et fixation) et du retour de frappe (gestion du coup d'après).**

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 quelque 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 tactico-techniques bien particulières qui sont réparties dans **3 grands thèmes complémentaires :**  
**Jouer en stratégie ;**  
**Se déplacer en rythme ;**  
**Frapper pour déstabiliser.**

**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 STRATÈGE

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.

**Le centre du joueur et centre de demi terrain** représentent des zones à privilégier

sur le terrain adverse pour construire, déstabiliser ou finir l'échange. Comme le coup d'après, ces notions sont très importantes pour prendre l'avantage sur la zone avant du terrain. Il conviendra également de développer des habiletés qui permettent aux jeunes joueurs de répondre aux adversaires qui utilisent le centre du joueur et le centre du demi terrain.

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

**Le pied frappe** représente sûrement l'élément le plus important à maîtriser pour construire un jeu adapté aux contraintes actuelles du haut niveau. Cette notion permet de sortir du dogme encore trop répandu du « je vais le plus tôt possible au volant dans toutes les situations » pour aller vers « je joue dans le rythme juste en tenant compte du coup d'après ».

**Une reprise d'appuis orientée et dans le bon timing** 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.

## 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 garant d'une anticipation efficace du coup fort de l'adversaire.

**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 prises. 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. Elle représente un pré-requis indispensable à l'ensemble des notions développées dans les OTHN.

## JOUER EN STRATÈGE

### 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 :

- 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 sur le mi-court/filet.
- Donne un avantage psychologique sur l'adversaire.
- Induit le développement des frappes dans le retard.



#### PRINCIPES À RESPECTER

- La maîtrise du pied frappe et de l'orientation de la reprise d'appuis 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 la liant aux notions de centre du joueur et de centre de demi terrain, l'anticipation devient redoutable pour prendre l'avantage dans l'échange.



#### A 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 démarrages trop puissants et/ou trop tôt, ce qui induit un mauvais placement à la frappe.
- Des joueurs qui n'acceptent pas le retard et se retrouvent en manque de confiance pour prendre certaines options.

## JOUER EN STRATÈGE

### LES CENTRES

**Centre du joueur :** joueur adverse du côté opposé à sa prise de raquette  
**Centre du demi terrain :** zone centrale de chaque demi terrain



#### ENJEUX TACTIQUES

**Les Centres sont des zones identifiées sur le terrain de l'adversaire.**

Ces zones sont particulièrement intéressantes à rechercher dans le jeu de construction de l'échange mais également en finition. Elles représentent des outils indispensables dans l'élaboration des stratégies de jeu dans les 5 disciplines.

**Jouer les centres :**

- Impose des problèmes de changement de prises, de maniabilité à l'adversaire.
- Réduit les possibilités de réponse et facilite donc l'anticipation du coup d'après et les enchaînements de frappe.
- Déstabilise l'adversaire en l'obligeant à frapper dans une zone d'inconfort - Impose des problèmes de mise à distance du volant.
- Optimise l'efficacité des fixations.

Le centre du joueur représente une zone privilégiée pour la finition du point.

Le centre du demi terrain permet également de fermer son propre terrain et d'assurer un enchaînement des frappes dans les meilleures conditions.

## JOUER EN STRATÈGE

### LES PREMIERS COUPS

**Définition :** volonté constante de lier service et 3<sup>e</sup> coup, retour de service et 4<sup>e</sup> coup.



#### ENJEUX TACTIQUES

**La réflexion sur les premiers coups est un principe incontournable sur les 5 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

- Sur les premiers coups, l'utilisation du centre du joueur permet souvent de prendre l'avantage dès le service ou le retour.
- Pour optimiser l'utilisation du centre de demi terrain, il convient d'analyser quel espace pose le plus de difficultés à l'adversaire.
- Rechercher les zones de frappe (centre du joueur ou du demi terrain) qui obligent l'adversaire à jouer des coups faibles et systématiques ou qui limitent les coups forts.



#### A ÉVITER

- Des joueurs qui cherchent systématiquement les espaces libres.
- Un manque de réflexion sur le service et le retour. Se traduit souvent par des difficultés sur les premiers coups quelle que soit la discipline.
- Des joueurs très à l'aise sur les grands déplacements mais en difficulté sur les espaces réduits. Souvent expliqué par des démarrages automatisés et/ou des faiblesses sur les qualités de changement de prises.



#### PRINCIPES À RESPECTER

- Chaque service s'accompagne d'une anticipation de 3<sup>e</sup> coup et chaque retour d'une anticipation de 4<sup>e</sup>. Suivant 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.
- Les centres sont particulièrement intéressants à utiliser sur les premiers coups.



#### A 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<sup>e</sup> et le 4<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> coup.

## 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'échanges. Essentiel sur les fentes, le joueur doit également s'en rapprocher au maximum lors des différents sauts.

- 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.

Le pied frappe permet de sortir du dogme « dans toutes les situations, je frappe le plus tôt possible » pour aller vers une représentation du jeu plus adaptée aux contraintes du badminton, essentiellement basée sur les qualités d'enchaînement et le rythme juste.

Le pied frappe peut être négligé en finition du point.



## 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.



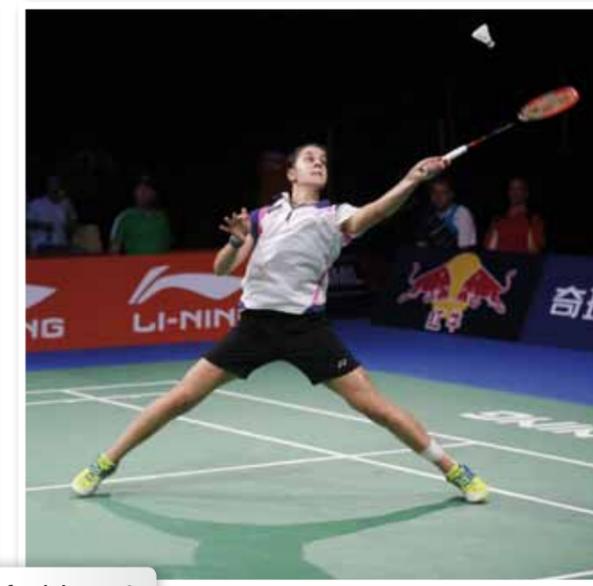
## A ÉVITER

- 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 perturbent pas suffisamment la reprise d'appui de l'adversaire par des fixations ou des feintes.
- Des frappes qui manquent d'impact, des volants qui manquent de poids ; particulièrement visible en lob.

## LE PIED FRAPPE EN IMAGE



Pied frappe en fond de court



Pied frappe au filet



Préparation du pied frappe en attaque

## LES ERREURS A EVITER



Appui arrière décollé du sol



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

## SE DÉPLACER EN RYTHME

## LE TIMING ET L'ORIENTATION DE LA REPRISE D'APPUIS

**Timing** : arrêt du déplacement et reprise d'appuis systématique au moment de la frappe adverse.

**Orientation** : adaptation de l'orientation des appuis au contexte du jeu.



## 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.

## L'orientation des appuis :

- Permet d'anticiper le coup d'après.
- Implique d'accepter le retard et donc de développer les qualités dans cet espace de jeu.
- Permet d'exploiter au maximum l'analyse des possibilités adverses sur chaque frappe.
- Facilite la couverture du terrain.

Le timing et l'orientation des appuis peuvent être négligés sur des enchaînements en finition d'échange.



## OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

- Le joueur stoppe son déplacement et reprend ses appuis systématiquement au moment de la frappe de l'adversaire, quelle que soit la situation sans tenir compte de sa position sur le terrain.
- Les appuis sont toujours de profil avec un pied devant l'autre. Jamais d'appuis parallèles au filet ! Cette orientation est plus ou moins marquée suivant la situation (offensive ou défensive).
- En situation offensive, la jambe « raquette » devant est à prioriser dans la grande majorité des actions de jeu. A nuancer pour les options prises sur le coup droit en fond de court ou en feinte de corps.



## A ÉVITER

- Des joueurs qui restent neutres dans leurs appuis. Se traduit souvent par des appuis parallèles au filet en défense et pas assez marqués en situation offensive.
- Cette neutralité des appuis témoigne souvent d'une neutralité des intentions de jeu.
- 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.
- En situation offensive, la jambe « raquette » se place derrière sans véritable intention de jeu.

## LA REPRISE D'APPUIS EN IMAGE



Orientation des appuis en défense de simple



Orientation et timing de la reprise d'appuis



Orientation des appuis en défense de double



Orientation et timing de la reprise d'appuis

## FRAPPER POUR DÉSTABILISER

## LES FIXATIONS ET FEINTES

**Fixation** : masquage et suspension de la frappe pour perturber la reprise d'appuis 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.

- Dans un premier temps, 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.
- 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.
- Travailler régulièrement feintes de frappe et feintes de corps (d'appuis).



## A 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.
- Des joueurs qui deviennent prévisibles sur la durée du match.

## FRAPPER POUR DÉSTABILISER

## L'ARMÉ MARQUÉ ET PRÉCOCE

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



## ENJEUX TACTIQUES

En main basse, 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 frappes.
- Assure la qualité des trajectoires.
- Facilite le déplacement 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 (coude libre) » dès le démarrage ou la reprise d'appuis. Après avoir pris l'information, les appuis partent au volant avec un armé marqué et précoce.
- En coup droit, l'ouverture de la main ou extension du poignet tôt dans le déplacement est essentielle notamment en main basse.
- En revers, le coude est toujours en flexion. Suivant la situation et la position sur le terrain, cette flexion est plus ou moins prononcée.
- Dans certaines situations, l'armé peut se faire simultanément à la reprise d'appui. C'est le cas en défense ou en position offensive au filet en double et dans le jeu rapide en mi court dans toutes les disciplines.



## A ÉVITER

- Des joueurs qui partent au volant avec la tête de raquette et qui arment très tardivement (recul de la tête de raquette juste avant la frappe). C'est particulièrement visible au filet ou en défense avec le bras tendu et la raquette dans le prolongement du bras sous le volant.
- Sur les déplacements en fond de court, la tête de raquette reste basse et/ou le coude collé au corps. Cela se traduit souvent par une rotation trop importante des épaules lors de l'armé tardif.
- Ouverture tardive de la main en coup droit, ce qui limite la fixation, la qualité et les possibilités de trajectoires. Flexion du coude inexistante en revers.
- En défense de double, le joueur n'anticipe pas les trajectoires et ne place l'armé qu'après l'attaque adverse.

## L'ARMÉ MARQUÉ ET PRÉCOCE EN IMAGE



Armé marqué en défense revers



Armé marqué en défense coup droit



Armé marqué et précoce en coup droit



Armé précoce



Armé marqué et précoce en revers



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



Armé marqué en coup droit

### LES ERREURS A EVITER



A éviter – armé faible et tardif en coup



A éviter – armé faible et tardif en revers

# GRANDS PRINCIPES POUR DÉVELOPPER LE SENS DU JEU

**1. L'entraîneur reste intransigeant sur les fondamentaux tactico-techniques 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 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.

**3. Quelles que soient les formes de travail proposées, les intentions de jeu et les fondamentaux tactico-techniques 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 toujours être présente.**

Eviter de mettre en place un multivolants ou des routines avec des zones de frappe 100% prédéterminées. Le joueur doit rester en éveil au niveau de la prise d'information et des changements de direction.

**6. 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.

**7. 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.

**8. Afin de donner du sens à chaque situation proposée, l'entraîneur veille à optimiser le temps de jeu en priorisant les exercices qui mobilisent tous les acteurs sur le terrain.**

Même sur une séquence si l'un des joueurs en relance reste assez statique, il doit se concentrer sur des éléments à développer dans son propre jeu et garder une réelle dynamique des appuis. Le rôle de l'entraîneur est ici essentiel.

**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.

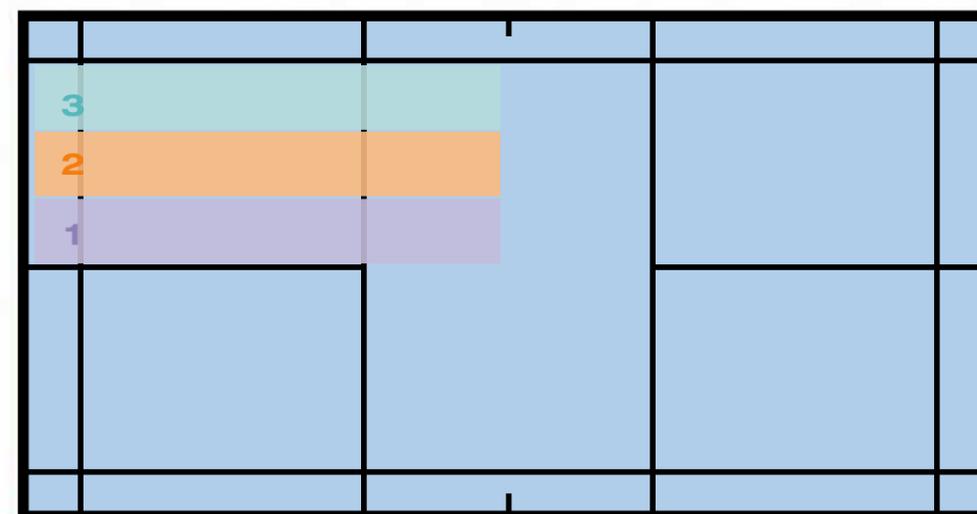
## À L'ENTRAÎNEMENT

### Le centre de demi-terrain – Terminologie à partager

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

Je joue en 2 : **Centre de demi-terrain.**

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



### 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.

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

**Centre de demi-terrain :** zone dans le terrain de l'adversaire située au centre de chaque demi-terrain (voir terminologie).

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

**Timing de la reprise d'appuis :** arrêt du déplacement et reprise d'appuis systématique au moment de 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.

**Feinte :** 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.



**FFBad**

Fédération Française  
de Badminton

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BADMINTON**

9-11 avenue Michelet - 93583 Saint-Ouen Cedex - T 01 49 45 07 07

[www.ffbad.org](http://www.ffbad.org)