

DES EXERCICES SIMPLES POUR PROGRESSER



I - En solo : LE MUR

Une idée d'exercice de badminton pour débutant est de jouer contre un mur.

Cette idée est un exercice très intéressant pour travailler ses réflexes et sa maniabilité avec sa raquette.

En effet, les types de coups qui sont travaillés varient selon le type de frappe que vous effectuez contre le mur.

Vous pouvez ainsi travailler exclusivement en coup droit, en revers ou mixer les deux.

L'autre avantage est que cela vous oblige à faire des petits ajustements au niveau du placement et fera donc travailler votre jeu de jambes ainsi que votre réactivité. *(suite à l'impact du volant et la direction prise par celui-ci).*

Exemple :

1- Vous commencez par frapper contre le mur le plus longtemps possible uniquement en revers, afin d'améliorer vos ajustements et votre prise de raquette revers. *(2 essais avant de changer)*

2- Puis vous effectuez la même chose en coup droit pour obtenir les mêmes bénéfices. *(2 essais avant de recommencer le 1-)*

L'avantage de cet exercice est la répétition et le peu d'espace nécessaire afin le pratiquer.

II - Améliorer le smash : TRAVAILLER LA PRECISION

Un smash bien placé *(dans les coins ou à l'opposé du défenseur)* est plus efficace et impactant qu'un smash en puissance en zone neutre. *(au milieu ou à proximité du défenseur)*

En effet, la précision est le facteur le plus important pour un smash, bien avant la puissance de frappe. *(bien qu'importante également)*

Exemple d'exercice simple :

► **premier exercice :** multiplier les smashes sur les zones latérales du terrain. *(sans nécessairement appliquer de puissance)*

- 5 à 10 smashes d'affilés dans la zone proche de la ligne gauche du terrain ou sur la ligne *(maximum 20cm de la ligne)*

- 5 à 10 smashes d'affilés dans la zone proche de la ligne droite du terrain ou sur la ligne *(maximum 20cm de la ligne)*

► **second exercice :** multiplier les smashes sur les zones courtes et longues du terrain. *(sans nécessairement appliquer de puissance, sauf pour la zone longue)*

- 5 à 10 smashes d'affilés dans la zone dites "courtes" *(maximum 20cm du carré de service)*

- 5 à 10 smashes d'affilés dans la zone dites "longues" *(maximum 30cm de la ligne de fond de court)*

L'avantage de ces exercices est qu'ils sont adaptables dans le cadre de match à thème.

III - Améliorer la gestion des matchs : MATCH A THEME

Le match à thème oblige les joueurs à s'adapter aux contraintes du thème. Cela a pour objectif de faire progresser le joueur dans les domaines liés au thème du match.

La gestion du match est l'élément le plus important d'une rencontre. Par gestion, on entend imposer son jeu à l'adversaire, gérer les temps forts et les temps faibles.

Explication des termes :

► imposer son jeu à l'adversaire : Il faut donc amener l'adversaire là où vous souhaitez qu'il soit afin de jouer sur vos points forts.

► gérer les temps forts : il faut multiplier les temps de jeu en utilisant vos points forts pour être "en confort" et afin que l'adversaire ne puisse pas renverser la tendance.

► gérer les temps faibles : l'adversaire mène le jeu et vous domine en imposant son jeu, il faut faire le "dos rond", faire jouer un maximum l'adversaire sans se fatiguer et le contrer au bon moment avec le bon coup.

(les temps faibles peuvent venir d'une baisse physique, dans ce cas il vaut mieux simplement prendre le temps de bien respirer et récupérer, ne pas aller reprendre des volants "désespérés" quitte à perdre quelques points et retourner au duel après récupération)

Exemples de match à thème :

- match en dix points avec obligation marquer les dix points par un smash dans les zones demandées.
- match en dix points avec obligation marquer les dix points par amorti ou contre-amorti dans les zones demandées.
- match classique avec interdiction d'utiliser le service long ou le service court.
- match classique avec obligation de remplacement au centre du terrain entre tous les coups.
- match classique sans la zone arrière ou sans la zone avant du terrain.

IV - Améliorer sa technique : LA VARIATION

Pour gagner et progresser, il faut savoir varier.

Sans variation votre adversaire va s'adapter à votre jeu pour mieux vous contrer et vous amener à jouer son jeu.

Pour éviter cela, il vous faut apprendre à varier vos coups pour ne pas créer d'habitude chez votre adversaire.

En effet, d'un point de vue stratégique, si vous faites trop souvent les mêmes coups dans certaines situations, votre adversaire pourra facilement anticiper et vous mettre en difficulté.

Pour éviter cela, il vous faudra savoir répondre de différentes manières à une même situation.

Pour cela il faut varier les coups (slice, amorti, dégager et smash) ainsi que l'intensité et le rythme donné au coup.

Exercice :

- match en dix points avec interdiction de faire deux coups identiques d'affilés.