

NEWSLETTER

#EDUCATEURS



le 5 février 2021 🕒 4 minutes

Voici 3 solutions pour faire tomber un élément bloquant dans le jeu de vos joueurs...

La newsletter du Vendredi est aussi l'occasion de laisser la parole aux techniciens de notre Région...

Je vous avoue que demander à Théo FRIRY en premier, a engendré pour moi une pointe de stress...

Est-ce qu'il arrivera à tenir la commande... ?

Bien évidemment, je ne parle ni de la formalisation du message, ni de la difficulté à démocratiser ce qu'il a en tête ! Simplement, arrivera-t-il à n'écrire que 2 pages...

Quel étonnement quand ce jeudi matin, quelques jours seulement après ma demande je reçois un mail de Théo... « Défi relevé »...

Dans les temps et surtout, dans le volume... Bravo et merci de t'être jeté à l'eau !

Je pense d'ailleurs que sur les 5 jours entre ma demande et la restitution, 4,5 ont été le théâtre de la réflexion pour définir quel sujet il souhaitait aborder avec vous...

« Le thème choisi par Théo est une **priorité haute de l'apprentissage du Joueur Avenir** (9 – 13 ans) »

Une notion centrale de détection à l'échelon du Dispositif Avenir Départemental, **la maniabilité**. C'est l'un des enjeux **fondamentaux** du développement du jeune badiste dans nos clubs.

Il s'agit en effet d'une habileté indispensable à vos joueurs de badminton sans laquelle :

- Leurs trajectoires seront limitées,
- Il leur sera difficile de déstabiliser leurs adversaires et de répondre aux contraintes de vitesse imposées par notre sport.

Sujet de nombreux lieux communs dans nos discussions d'entraîneurs bénévoles et professionnels...

Qu'est-ce que signifie avoir «une bonne main» ? et comment détecter et développer «les bonnes raquettes» ?

Sans prétendre détenir une vérité unique, je vais essayer de me mouiller un peu en répondant à ces questions et en proposant quelques pistes de réflexion, complémentaires au Dispositif Jeunes, pour nous aider à développer la maniabilité dans nos écoles de badminton.

Qu'est-ce qu'une bonne main ?

Les OTHN (Orientation Technique pour le Haut Niveau) définissent la maniabilité comme étant

«L'aisance dans la manipulation de la raquette (surtout dans la vitesse) permettant la production de frappes variées et fixées et de la capacité à changer de prise rapidement.»

Avant de continuer votre lecture, prenez une pause et essayez de déterminer le mot qui, pour vous, est essentiel à cette définition. Vous l'avez ... ? On ne triche pas !

Le mot le plus important de la définition est entre parenthèses.

*Il s'agit de la **vitesse** !*

La maniabilité c'est la capacité, en dépit de la pression temporelle, d'allier coordination/dissociation des doigts permettant ainsi au joueur d'émettre plusieurs frappes performantes (fixation, précision, vitesse, contrôle).

Avoir une bonne main ce serait donc d'être capable d'adapter sa prise de raquette dans la vitesse.

Comment identifier une bonne raquette ?

S'il est de plus en plus admis de ne pas juger le potentiel des joueurs par leur conformité technique au regard des « canons » de la discipline, comment apprécier objectivement les qualités de raquette d'un joueur ?

En se référant à notre définition précédente, alors :

« Plus le joueur aura de choix de trajectoires à une vitesse donnée, plus on pourra dire qu'il a une bonne main. »

Comment développer la maniabilité ?

Plutôt que d'appréhender l'apprentissage d'un point de vue analytique, considérons notre discipline comme la **résolution d'un problème** et non une démonstration technique, nous proposerons ici des situations écologiques :

- La pression temporelle doit être la contrainte principale (variable pédagogique).
- Pas ou peu de consignes techniques.
- Des consignes sur l'intention des trajectoires en priorité ! (ex : cibles, adversaire(s))
- Chacun sa technique, chacun sa solution pour résoudre le problème !

Gardez à l'esprit que :

- Plus la distribution sera lente et loin du corps, plus l'adaptation sera facile.
- Plus la distribution sera rapide et près du corps, plus l'adaptation sera difficile.
- L'incertitude augmente significativement la pression temporelle.

3 situations concrètes et faciles à mettre en place !

1. Trouver la bonne vitesse :

Sur un demi-terrain réaliser des drives en cherchant la plus grande vitesse possible pour mettre en difficulté l'adversaire.

Ne pas hésiter à abaisser ou enlever le filet pour augmenter la contrainte temporelle et le type de trajectoires réalisables par les plus petits (notamment main basse).

Cette situation peut se faire sous forme de matchs en montée/descente afin de trouver l'opposition et la vitesse de jeu optimale pour chacun.

Consignes du match : interdiction de lever les volants, interdiction d'enlever de la vitesse au volant (bloquer, ralentir...)

2. Adapter sa prise, trouver des trajectoires :

Toujours sur ½ terrain, une fois la bonne vitesse trouvée (à la limite de la rupture), garder la même intensité dans les échanges pour les situations suivantes :

- Imposer un changement de prise systématique aux joueurs (même s'il doit prendre le volant en coup droit sur son revers). L'intention est toujours de marquer le point.
- Imposer une cible à l'un des deux joueurs (ex : le revers de l'adversaire) tandis que l'autre pourra varier les trajectoires à plat.
- Imposer des trajectoires aux joueurs (ex : l'un joue droit, l'autre croisé).

- Imposer des frappes au corps (ex : match avec bonus si le volant touche l'adversaire).
- Toute autre situation/match imposant un type de trajectoire et/ou d'intention sous **forte pression temporelle**.

3. Situation pour les plus jeunes :

Pour les plus jeunes, une situation classique de gardien de but avec une distribution à la main est possible, à condition que la consigne se porte essentiellement sur la trajectoire à réaliser plutôt que sur la prise de raquette à adopter.

De même, des éducatifs sur la dissociation des doigts et le relâché/serré (via un travail de jonglage, jeu de l'araignée, etc.) ne sont évidemment pas à proscrire.



“ Surtout, soyez **créatifs** et n'ayez pas peur de **sortir des sentiers battus...** ”



*DESJEPS Badminton
Salarié de l'Entente Nord Alsace Badminton
Entraîneur de Club Avenir*

Ligue du Grand Est de Badminton
13 rue Jean Moulin - 54510 TOMBLAINE
www.badmintongrandest.com



On vous a transmis cette newsletter
et vous souhaitez la recevoir directement ?

Inscrivez-vous ici !

Retrouvez toutes nos [newsletters-éducateurs](#) en téléchargement sur notre site.