

LES DEPLACEMENTS AU BADMINTON

1. Introduction :

Le badminton est un sport de vitesse qui se joue sur un terrain relativement petit contre un adversaire qui essaie de te déséquilibrer. Pour rivaliser avec les adversaires, tu dois pouvoir te déplacer rapidement et efficacement.

2. Les composantes du déplacement :

En observant un match de Haut Niveau et plus particulièrement les déplacements des joueurs, tu pourras constater que certains mouvements sont répétitifs.

- Ecart-poussé



Un petit sursaut juste avant la frappe adverse avec un écart entre les 2 appuis et une flexion des genoux.

- Pas courus



Course avant ou arrière.

- Pas chassés



Un pied chasse l'autre sans jamais le rattraper.

- Pas croisés



La jambe non raquette passe derrière la jambe raquette.

- Cloche-pied/ Pivot



Le cloche-pied est un petit saut sur le même pied qui permet de couvrir une distance. Il peut être combiné avec un pivot.

- Fente



La fente est une grande enjambée.

- Sauts

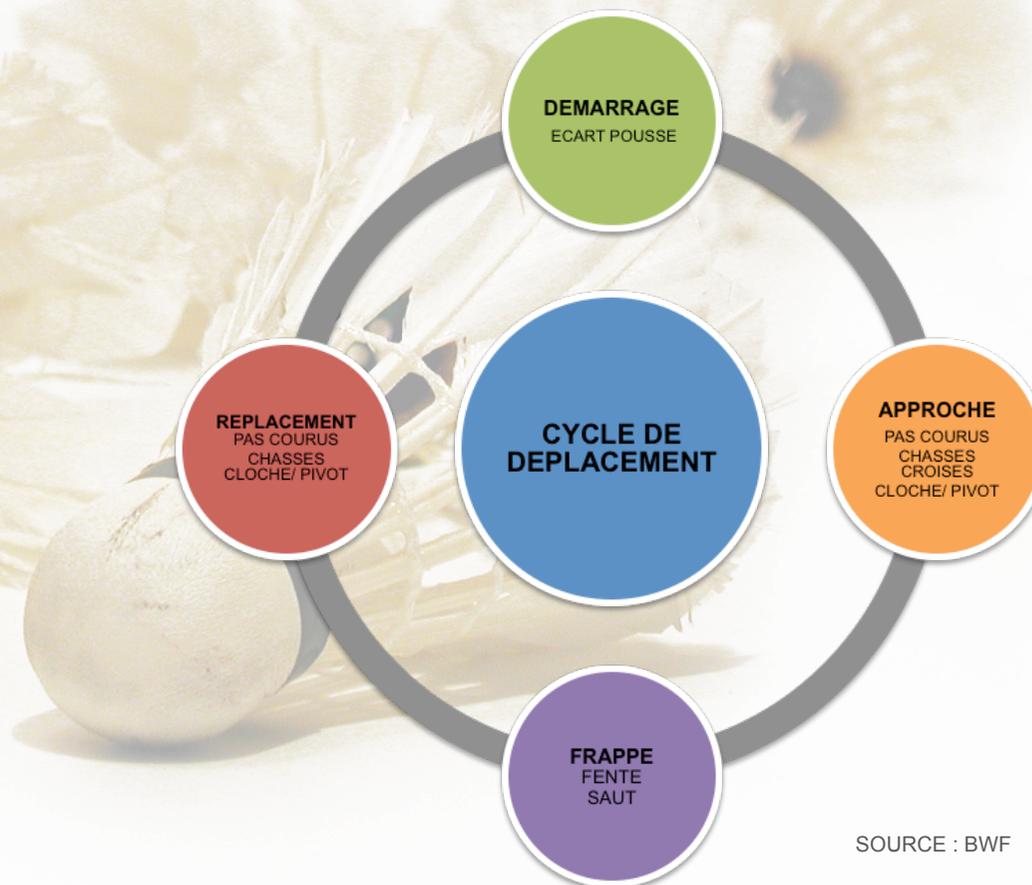


Impulsion 2 pieds / réception 1 pied, 2 pieds/ 1 pied, 1 pied/ 2 pieds, 1 pied/ 1 pied. Ils peuvent être latéraux, en profondeur ou en rotation.

3. Le cycle de déplacement

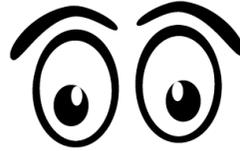
S'entraîner à reproduire les différentes composantes du déplacement est important. Il te faut ensuite être capable de combiner plusieurs éléments pour couvrir efficacement l'ensemble du terrain.

On peut organiser l'ensemble des facteurs sous la forme d'un modèle appelé « cycle de déplacement ». Il comprend 4 parties :



- **LE DEMARRAGE :**

Il arrive en réponse à la frappe de votre adversaire et permet de partir vers le volant. Le démarrage est donc associé à une prise d'information visuelle au moment de la frappe adverse.



- **L'APPROCHE :**

Elle comprend les différents moyens qui permettent de couvrir le terrain pour aller vers le volant. Pendant cette phase, tu analyses la situation pour choisir la frappe que tu vas produire.

- **LA FRAPPE :**

Plus particulièrement la composante utilisée pour frapper le volant.

- **LE REPLACEMENT :**

Il s'agit d'utiliser les moyens les plus appropriés pour retourner au centre du jeu. Pendant cette phase, tu analyses de nouveau la situation pour te placer le plus efficacement possible pour démarrer suite à la frappe adverse.



ENTRAINE-TOI BIEN!

LIGUE CHAMPAGNE ARDENNE DE BADMINTON
9C RUE DE LA POMPELLE – 51100 REIMS
03 26 89 26 33 – secretariat@lcabad.fr
www.lcabad.fr

