

université
PARIS-SACLAY

université
PARIS-SACLAY

FACULTÉ
DES SCIENCES
DU SPORT

Polyvalence BADMINTON Licence 1ère
année





- ✓ La production d'un coup s'effectue grâce à une frappe du volant qui peut se caractérisée par :
 1. **La mise à niveau** = hauteur de la frappe par rapport au sol
 2. **La mise à distance** = éloignement du volant par rapport au corps
 3. Au **plan de frappe** = plan vertical parallèle au filet où se situe le contact volant / raquette : il peut être AVANCE / MEDIAN ou ARRIERE par rapport au corps

1. Les prises de raquette, les points clés

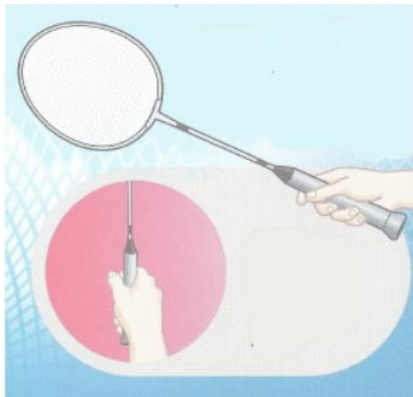


Relâchement et serrage : favoriser l'élasticité dans la frappe

La hauteur de la prise :

- Prise courte pour gagner en précision (filet, coups à plat)
- Prise longue pour gagner en force avec l'augmentation du bras de levier (frappes fond de court)

Nature des prises :



Prise universelle (coups fond de court et smash) :

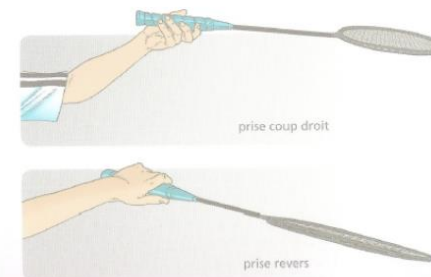
pouce et index forme un V sur la tranche du grip, tamis perpendiculaire au sol,
Astuce : serrer la main au tamis et descendre le long de la tige



Prise rush ou à plat (coups mi-court type drive / rush) :

prise à plat, tourner raquette $\frac{1}{4}$ de tour

Astuce : frappe rebond, grip rebondit dans la paume de main



Prise pince (coups filet) :

tenue à 2 doigts pouce et index, prise courte



Prise revers

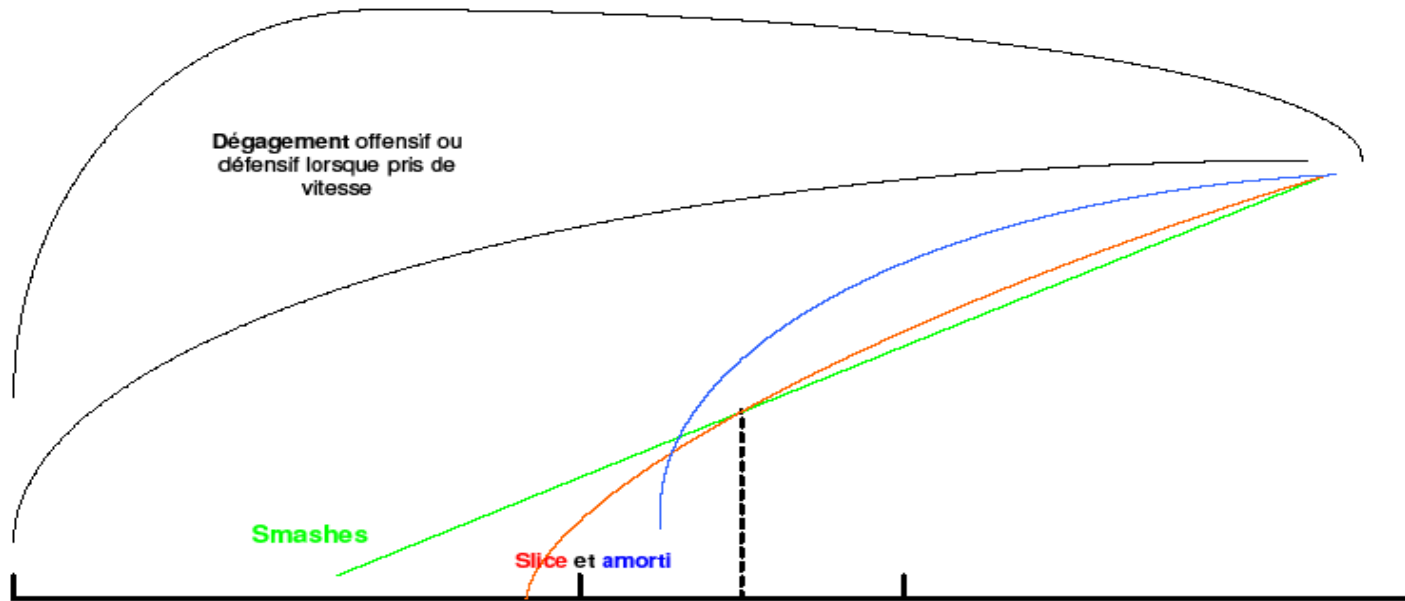
avec le pouce derrière en appui pour frappe à plat

2. Les coups et trajectoires : LE FOND DE COURT



Trajectoires "fond de court"

Une préparation similaire de ces coups, va permettre une grande variété



Point clé :
préparation similaire
pour favoriser la
fixation

2. Les coups et trajectoires : LE FOND DE COURT



Zone du terrain	Points clefs Transversaux	Points clefs par zone du terrain	Les différents volumes de la zone	Points clefs par Volume de jeu	Les différents coups techniques
FOND DE COURT	<ul style="list-style-type: none"> • Coude libre • Jeu d'angle et coude fléchi • Relâchement • Préparation associée au déplacement • Serré relâché de la prise • Rotation de l'avant bras • Raquette en anticipation du retour adverse 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise en bas du grip • Coude haut (de profil) pendant la frappe • Frappe haute et devant soit • Accélération du mouvement pour les frappes puissantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Coup droit 	<ul style="list-style-type: none"> • Coude vers l'arrière (de profil) • Prise universelle • Coude haut en préparation 	<ul style="list-style-type: none"> • Smash • Dégagement • Amorti • Slice • Revers slice
			<ul style="list-style-type: none"> • Revers 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise « rush filet coup droit » (poêle à frire) • Corps dos au filet (3/4) • Coude tiré vers le haut pendant la frappe • Frappe simultanée à la pose du pied 	<ul style="list-style-type: none"> • Revers

2. Les coups et trajectoires : LE FOND DE COURT



COUPS	MISE A NIVEAU	MISE A DISTANCE	PLAN DE FRAPPE	BUT	TRAJECTOIRES
DEGAGEMENT OFFENSIF	Haute	Dans l'axe	Légèrement avancé	- Repousser l'adversaire au fond du terrain et mettre l'adversaire en crise de temps pour prendre l'avantage	- Plutôt tendue
DEGAGEMENT DEFENSIF	Haute	Dans l'axe	Légèrement reculé	- Repousser l'adversaire au fond du terrain et se donner du temps	- Cloche
AMORTI (rapide / slice – rever slice / cloche)	Haute	Dans l'axe	<ul style="list-style-type: none"> - Avancé pour le slice / rever slice et amorti rapide - Légèrement reculé pour le cloche 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire tomber le volant en zone avant pour rechercher la rupture - Amorti rapide : mettre l'adversaire en crise de temps - Amorti cloche : jouer proche du filet 	<ul style="list-style-type: none"> - Amorti rapide trajectoire piquée - Amorti cloche trajectoire cloche
SMASH (à utiliser avec précaution si trop fond de court)	Haute	Dans l'axe	Très avancé	- Coup de rupture pour mettre sous pression l'adversaire et marquer le point	- Piquée et descendante

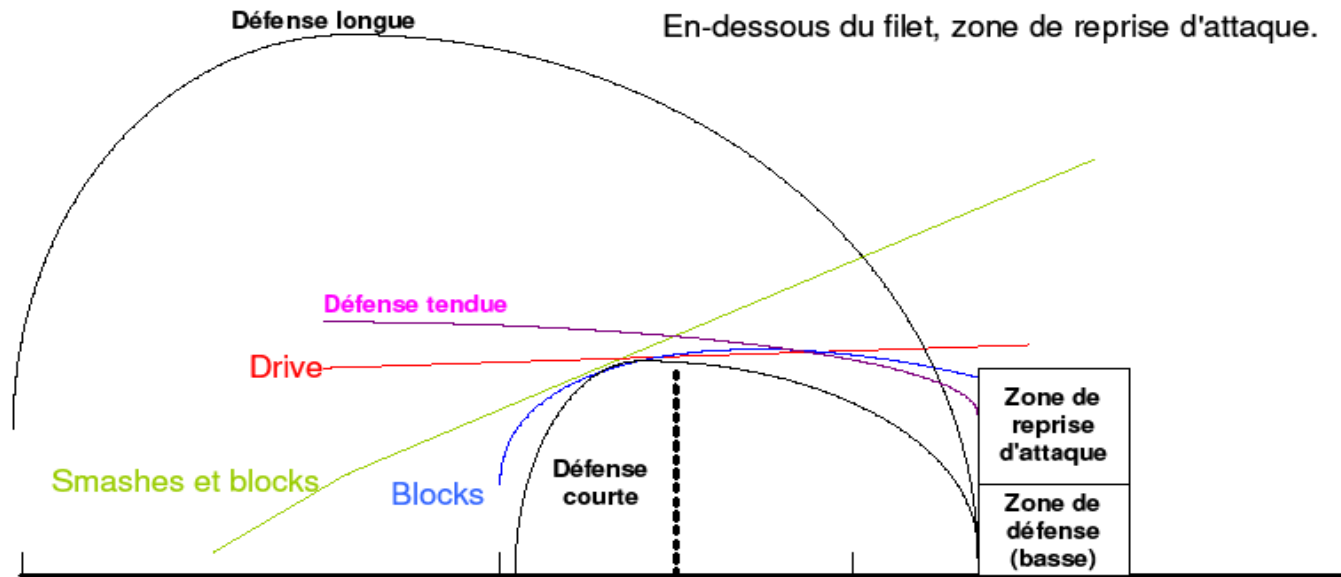
3. Les coups et trajectoires : LE MI-COURT



Trajectoires de la zone "mi-court"

Jeu le plus souvent en interception lorsque le volant se situe au-dessus du filet

En-dessous du filet, zone de reprise d'attaque.



Points clés :
interceptions /
reprise d'attaque /
défense

3. Les coups et trajectoires : LE MI-COURT



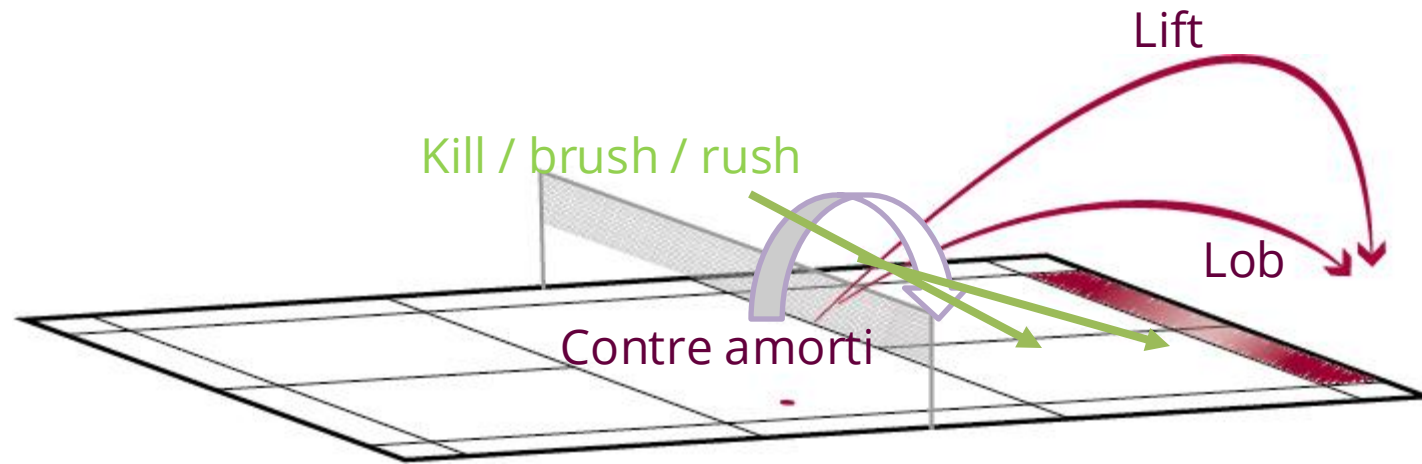
Zone du terrain	Points clefs Transversaux	Points clefs par zone du terrain	Les différents volumes de la zone	Points clefs par Volume de jeu	Les différents coups techniques
1/2 COURT	<ul style="list-style-type: none"> • Coude libre • Jeu d'angle et coude fléchi • Relâchement • Préparation associée au déplacement • Serré relâché de la prise • Rotation de l'avant bras • Raquette en anticipation du retour adverse 	<ul style="list-style-type: none"> • Epaules parallèles au filet • Plan de frappe en avant de la ligne d'épaule 	<ul style="list-style-type: none"> • Au dessus des épaules 	<ul style="list-style-type: none"> • Main plus basse que le tamis • Prise intermédiaire • Geste court au moment de la frappe • Rotation de l'avant bras • Buste droit 	<ul style="list-style-type: none"> • Smash • Block
			<ul style="list-style-type: none"> • Entre épaules et bassin 	<ul style="list-style-type: none"> • Main plus basse que le tamis • Prise intermédiaire • Geste court au moment de la frappe • Buste droit 	<ul style="list-style-type: none"> • Défense : <ul style="list-style-type: none"> - courte - tendue - Longue • Drive
			<ul style="list-style-type: none"> • Sous le bassin 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise en haut du grip • Main plus haute que le tamis • Geste plus ample 	<ul style="list-style-type: none"> • Défense : <ul style="list-style-type: none"> - courte - longue

3. Les coups et trajectoires : LE MI-COURT



COUPS	MISE A NIVEAU	MISE A DISTANCE	PLAN DE FRAPPE	BUT	TRAJECTOIRE
DEFENSE LONGUE	Basse	Dans l'axe à très latéral	Vertical	- Repousser l'adversaire au fond du terrain et se donner du temps	- Cloche
DEFENSE COURTE	Basse	Dans l'axe à très latéral	Vertical	- Inverser la tendance, reprendre l'attaque ou l'initiative en jouant proche du filet - Trajectoire cloche	- Cloche
DEFENSE TENDUE	Basse	Dans l'axe à très latéral	Vertical	- Contre attaquer, mettre l'adversaire en crise de temps	- Tendue
BLOCK	Moyenne, épaule	Dans l'axe	Vertical	- Inverser la tendance en jouant proche du filet - Trajectoire mi tendue / mi cloche	- Mi-tendue / mi-cloche
DRIVE	Moyenne, épaule	Dans l'axe à latérale	Légèrement avancé	- Accélérer le jeu pour déborder l'adversaire	- Tendue
SMASH (en SFM)	Haute	Dans l'axe	Très avancé	- Coup de rupture pour mettre sous pression l'adversaire et marquer le point	- Piquée

4. Les coups et trajectoires : LE FILET



Points clés : Raquette doit être amenée le plus tôt et le plus haut au filet pour favoriser la fixation

4. Les coups et trajectoires : LE FILET



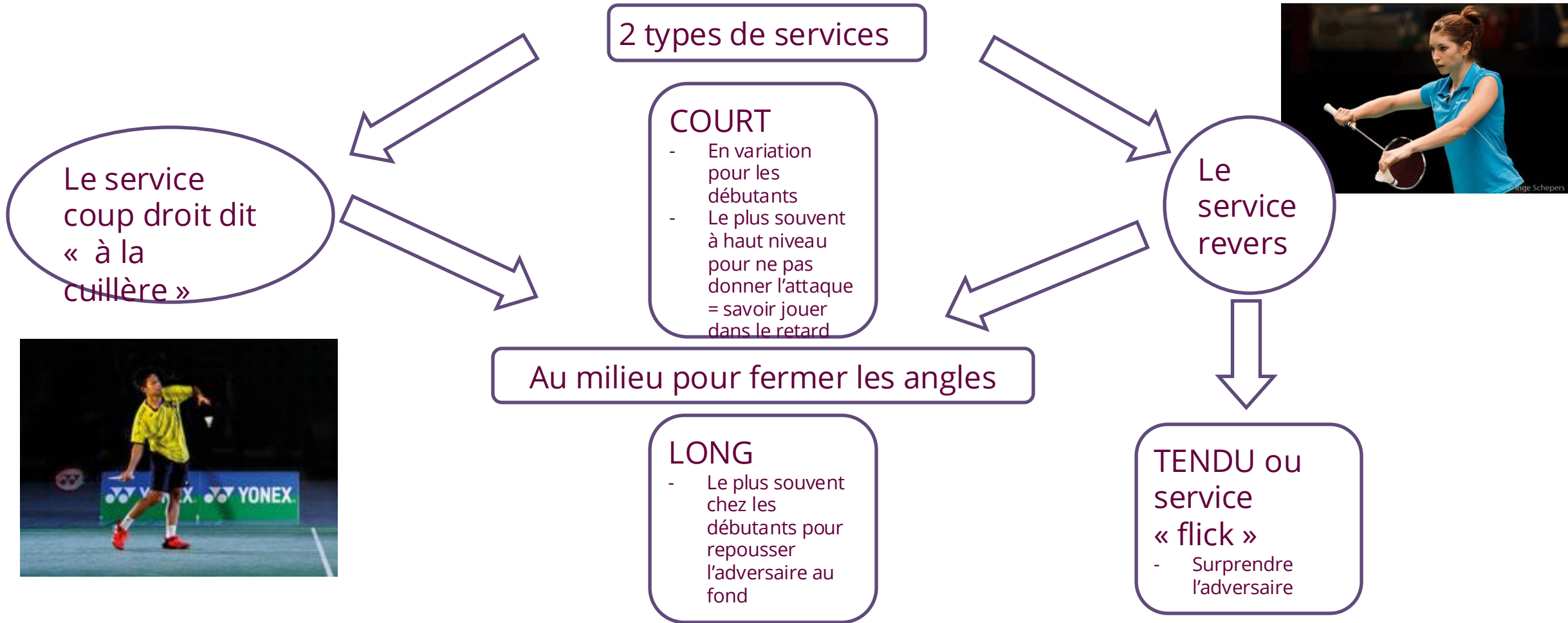
Zone du terrain	Points clefs par zone du terrain	Les différents volumes de la zone	Points clefs par Volume de jeu	Les différents coups techniques
FILET	<ul style="list-style-type: none"> • Plan de frappe en avant de la ligne d'épaule • Fente avant : Jambe coté raquette au filet • Amortissement : pose talon • Bras libre équilibrateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Au dessus des épaules 	<ul style="list-style-type: none"> • Main plus basse que le tamis • Prise courte • Geste court au moment de la frappe • Buste droit 	<ul style="list-style-type: none"> • Kill • Brush
		<ul style="list-style-type: none"> • Entre épaules et bassin 	<ul style="list-style-type: none"> • Main plus basse que le tamis • Prise intermédiaire / coudre • Geste court au moment de la frappe • Buste droit 	<ul style="list-style-type: none"> • Contre amorti • (spin in / spin out) • Lob
		<ul style="list-style-type: none"> • Sous le bassin 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise longue • Main plus haute que le tamis 	<ul style="list-style-type: none"> • Lift

4. Les coups et trajectoires : LE FILET

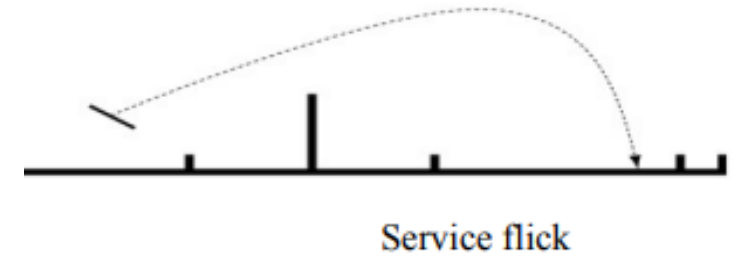
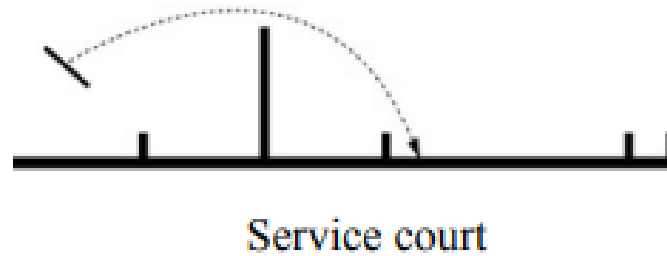
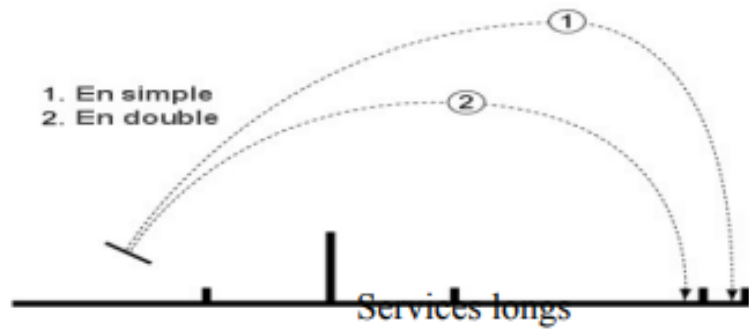


COUPS	MISE A NIVEAU	MISE A DISTANCE	PLAN DE FRAPPE	BUT	TRAJECTOIRE
KILL	Hauteur des yeux	Dans l'axe ou sur le coté	Très avancé	- « Tuer » le point / finir l'échange	- Piquée et descendante
CONTRE AMORTI	Moyenne, épaule	Dans l'axe à très latéral	Avancé	- Déposer le volant juste derrière le filet pour obliger l'adversaire à le relever (spin in / spin out)	- Cloche
LIFT	Basse	Dans l'axe à très latéral	Avancé	- Repousser l'adversaire au fond, coup défensif pour se donner du temps	- Cloche
LOB	Moyenne, épaule	Dans l'axe	Avancé	- Coup d'attaque pour déborder l'adversaire, fixation : alternative au contre amorti	- Tendue
BRUSH	Hauteur des yeux	Dans l'axe ou sur le coté	Vertical	- Coup frotté quand volant trop proche du filet pour effectuer kill - Finir le point	- Piquée
RUSH	Hauteur des yeux	Dans l'axe	Avancé	- Attaque à plat mettre l'adversaire en crise de temps	- Tendue mais descendante

5. Les coups et trajectoires : LE SERVICE



5. Les coups et trajectoires : LE SERVICE



COUPS	MISE A NIVEAU	MISE A DISTANCE	PLAN DE FRAPPE	PLACEMENT
SERVICE CUILLERE	Basse	Sur le coté	Avancé	- De profil, pied opposé à la raquette en direction de l'adversaire.
SERVICE REVERS	Basse	Dans l'axe	Avancé	- Pied coté raquette légèrement avancé - Coude fléchi, prise revers avec pouce en appui

6. Généralités technico tactiques : LE SERVICE



○ Jouer en fonction du terrain :

Exploiter la profondeur : repousser l'adversaire au fond/ jouer devant pour ne pas donner l'attaque
Exploiter la largeur : fermeture d'angles

○ Jouer en fonction de l'adversaire :

Position d'attente de l'adversaire
Point fort / point faible sur les retours de service

○ Jouer en fonction de l'espace / temps

Priver l'adversaire de temps : ne pas lui donner l'attaque = très souvent service court à partir de bon niveau
Se donner du temps : repousser l'adversaire au fond = très souvent service long préconisé chez les débutants
Créer une rupture dans l'échange

○ Imposer son jeu – jouer en fonction de ses points forts

Défense / jeu dans le retard
= **du service doit dépendre les qualités du joueur notamment en fonction du retour**



<https://create.kahoot.it/share/prises-coups-et-trajectoires/45cd4038-0afd-490d-a43b-1ac5b297d4b2>

QUIZZ



