

Badminton : comment s'entraîner avec un nombre impair de joueurs?

Autor(en): **Eisenring, Doris**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998397>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Badminton: comment s'entraîner avec un nombre impair de joueurs?

Doris Eisenring, maîtresse d'éducation physique
Traduction: Marianne Weber

Doris Eisenring joue et entraîne le club de badminton de Bülach. Jointe à sa qualité de maîtresse d'éducation physique, cette fonction lui permet de présenter des formes de jeu bien conçues sur le plan théorique et proches de la pratique. En outre, elle vient d'accéder au degré 3 de monitrice J+S, ce qui ne gâte rien! (Y.J.)

En badminton, comme d'ailleurs dans les autres jeux de raquette, on s'entraîne généralement par groupes de deux. Cela correspond aux conditions normales de jeu, et la formule est attrayante, car chacun participe intensément. Mais que faire lorsque les intéressés sont en nombre impair?

Il y a plusieurs possibilités de « boucher les trous », en d'autres termes d'intégrer le joueur « de trop ». Voici les plus connues, qui sont aussi les plus pratiquées:

Les formes d'exercice 1 à 4 requièrent des rotations fréquentes parmi les joueurs, changements qui permettent de répartir avantages et inconvénients de ce type d'entraînement sur tous les joueurs. Je ne mentionnerai donc plus la nécessité de ces rotations dans les quatre présentations qui suivent.

Forme d'entraînement 1

Le moniteur doit pouvoir compter sur un ou plusieurs assistants. Ils compléteront le nombre de joueurs et l'aideront à démontrer et à corriger. Cette formule est optimale, bien que très intensive et, de ce fait, pas toujours applicable. Les expériences faites dans les clubs montrent que de nombreux adultes se chargent volontiers de ces fonctions, pour autant qu'on ne fasse pas appel à eux régulièrement. Le moniteur doit donc s'occuper de trouver des assistants si possible différents pour chaque séance d'entraînement, ce qui constitue une surcharge de travail dont il faut tenir compte!

Forme d'entraînement 2

Le moniteur remplace lui-même le joueur manquant. Les autres apprécient beaucoup de pouvoir s'entraîner directement avec lui, et leurs progrès sont plus rapides. Il y a pourtant un hic: le moniteur, lorsqu'il est engagé, ne peut corriger qu'un joueur, les autres faisant peut-être des fautes dans l'exécution de certains mouvements et assimilant, ainsi, des gestes dont ils auront

plus de difficultés à se défaire par la suite! Cette forme n'est donc pas applicable avec des débutants, mais uniquement avec des joueurs avancés, qui connaissent les mouvements et peuvent se corriger mutuellement.

Forme d'entraînement 3

Un groupe joue à trois, à savoir deux contre un. Chacun des deux partenaires reprend le volant à tour de rôle de sorte que, même si l'entraînement se déroule tout à fait normalement, l'engagement physique de ces deux joueurs est diminué de moitié. Lorsque l'exercice exécuté a pour but d'améliorer la technique de course, il faut renoncer à ce procédé.

Forme d'entraînement 4

Le joueur « en trop » s'exerce seul, selon un programme spécial:

- il entraîne ses services, longs ou courts, en visant un but précis (il doit avoir plusieurs volants à sa disposition)

- il joue contre la paroi
- il développe son sens de l'observation par des exercices ad hoc
- il améliore sa condition physique.

Si le participant est intéressé, cette forme peut être appliquée et répétée sans autre. L'inconvénient est que cet entraînement solitaire est ennuyeux et peu motivant: les tâches proposées sont souvent exécutées sans grand soin; pratiquées sérieusement, elles peuvent pourtant être très profitables (surtout les exercices d'observation).

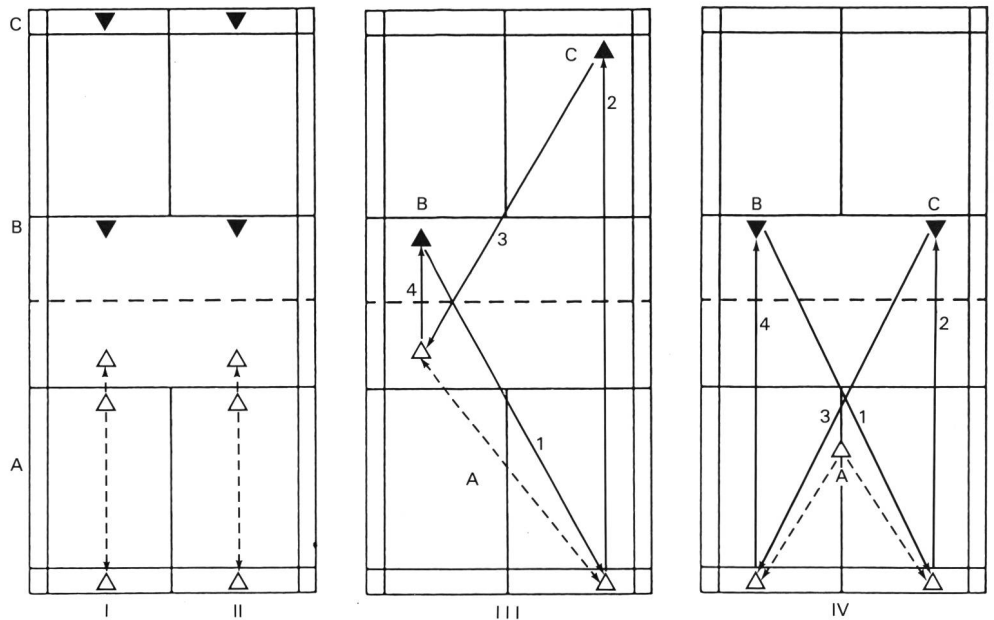
Forme d'entraînement 5

Un groupe joue à trois. On leur assigne une tâche adaptée à leur niveau; celle-ci est plus intensive lorsque celui qui la pratique a deux partenaires d'entraînement. La haute intensité de l'exercice compense sa durée réduite. Pour le joueur A (seul), l'intensité du jeu provient du fait qu'il doit beaucoup courir, alors que ses deux adversaires doivent à peine se déplacer: leur jeu devient alors plus précis et les échanges plus longs.



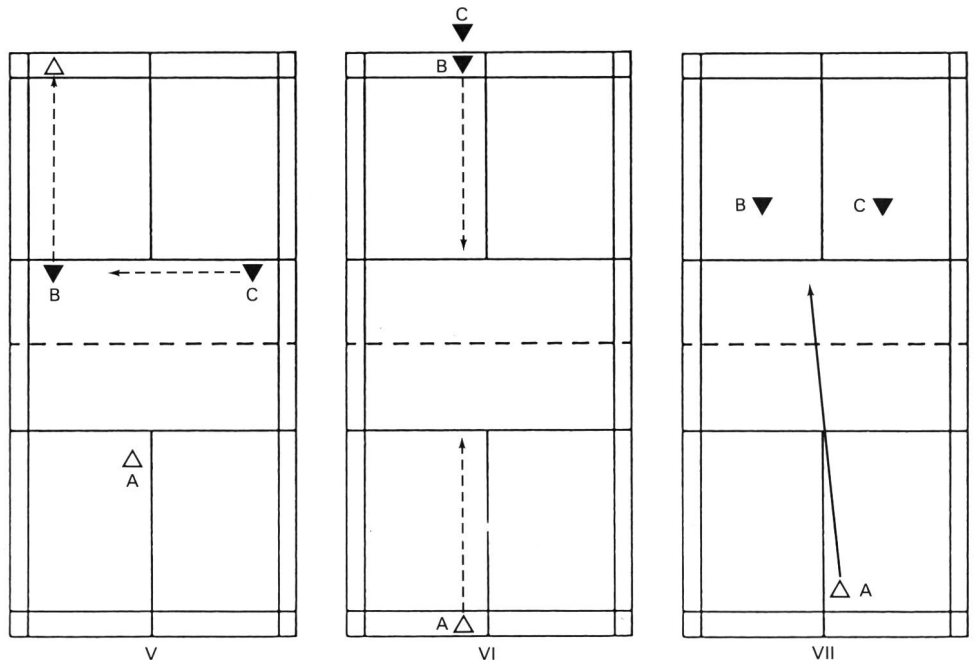
Exemples de la formule à trois

- I B joue toujours «long», C toujours «court»; s'il est au filet, A doit lober, s'il est sur la ligne de fond, il fait des amortis (drops).
- II B fait des passes courtes, C des longues; A, au filet, joue des amortis et des passes «clear» (dégagements) depuis la ligne de fond.
- III Comme l'exemple II, mais sur tout le court. On augmentera aussi la difficulté en demandant à A de jouer le dégagement (clear) sur le revers de son adversaire, et l'amorti au filet, sur le coup droit. A joue ses coups en ligne droite, tandis que B et C font des passes croisées. Dans un deuxième temps, on change: A fait des passes croisées, B et C jouent en ligne droite. Autre variante: A dégage (clear) sur le coup droit de l'adversaire, ou sur le revers.
- IV B et C visent les coins en diagonale, A joue un drop (amorti) en ligne droite à l'un des adversaires et court au centre du court, avant de se diriger vers l'autre coin, d'où il joue à nouveau en ligne droite.
- On peut augmenter la difficulté, en demandant à B et à C de jouer en ligne droite, tandis que A jouera «croisé». La course sera réduite si A joue un dégagement (clear) plutôt qu'un amorti (drop).



Vue périphérique

- V A doit jouer à tour de rôle sur B et sur C; ces derniers sont libres de choisir leurs coups, mais après avoir joué, ils doivent chaque fois se précipiter dans une autre partie du camp. A doit observer son adversaire et ne pas se concentrer sur le volant uniquement.
- VI Cet exercice représente également un entraînement de course et de réaction pour le joueur B; lorsque A joue un drop (amorti) au lieu d'un dégagement (clear), B ne peut reprendre le volant que s'il a déjà atteint le milieu du court.



Longs échanges pour l'entraînement des smashes

- VII A ne fait que des smashes. Il faut donc que B et C renvoient le volant en conséquence. L'exercice sera rendu plus difficile pour A si B et C renvoient alternativement en passes longues et courtes, ou si A alterne drops et smashes.

Les exercices I à VII, que nous venons de voir, sont des exemples de formes de jeu à trois. Mon intention n'est pas d'inciter le moniteur à les choisir absolument, mais plutôt de lui indiquer quelques possibilités parmi lesquelles il sélectionnera, tout en les adaptant à son gré, celles qui conviennent le mieux à l'objectif de son entraînement.

Le groupe qui s'entraîne à trois doit, en effet, pouvoir exercer les mêmes éléments de jeu que ceux qui sont par deux.

Forme d'entraînement 6:

Variantes de jeu pour 3 joueurs.

- On organise un «double à trois»: 2 joueurs dans un camp, 1 seul dans l'autre. Après chaque set, on change, jusqu'à ce que chacun ait joué, disons 2 fois tout seul. Un set gagné donne 2 points au joueur solitaire, 1 point aux joueurs en double. La victoire finale revient à ceux ou à celui qui totalise(nt) le plus de points!
- Deux participants jouent l'un contre l'autre. Le troisième est remplaçant et se tient prêt, un volant à la main. Celui des 2 joueurs qui commet une faute cède sa place au remplaçant. Le joueur qui est resté en lice reçoit un point. Le joueur qui

entre sur le court relance le jeu. On procédera au décompte des points après un certain temps de jeu.

- Cette variante peut également être pratiquée avec plus de 3 participants: chaque fois qu'un joueur a frappé le volant, il change de côté. Celui qui commet une faute doit sortir, les autres continuant la partie jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un sur le court: le vainqueur. On le gratifie d'un point et le jeu repart à zéro avec tout le monde. Pour que l'attente ne soit pas trop longue et ne dépasse pas une minute, il faudrait pouvoir disposer de 3 à 6 joueurs. On compte le nombre des points à la fin du temps imparti. Cette forme de jeu peut également être appliquée en dehors de tout souci de compétition. ■