

Badminton : une technique d'entraînement aux applications multiples : le multi-volants

Autor(en): **Kuster, Werner**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998250>

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.

monde 1993 à Birmingham, la richesse du répertoire des coups d'attaque présentés dans le double dames aujourd'hui: l'époque du double dames trop souvent ennuyeux parce que reposant uniquement sur le jeu défensif semble bel et bien révolue.

Un grand avenir est promis au couple de double mixte qui recherche systématiquement les coups offensifs et qui règle constamment sa tactique sur le jeu adverse au lieu d'adopter une manière de jouer traditionnelle mais dépassée, manière qui enfermait inéluctablement le couple dans un jeu de position immuable – l'homme derrière, la femme devant! ■

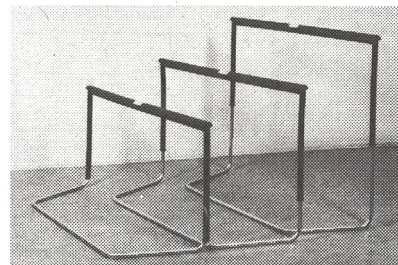


Haies d'exercices

pour des heures d'entraînement variées

- pour l'enseignement en salle et en plein air
- utilisation multiple

Demandez notre prospectus



R. Bachmann
Im Lussi, 8536 Hüttwilen
054 747 14 63

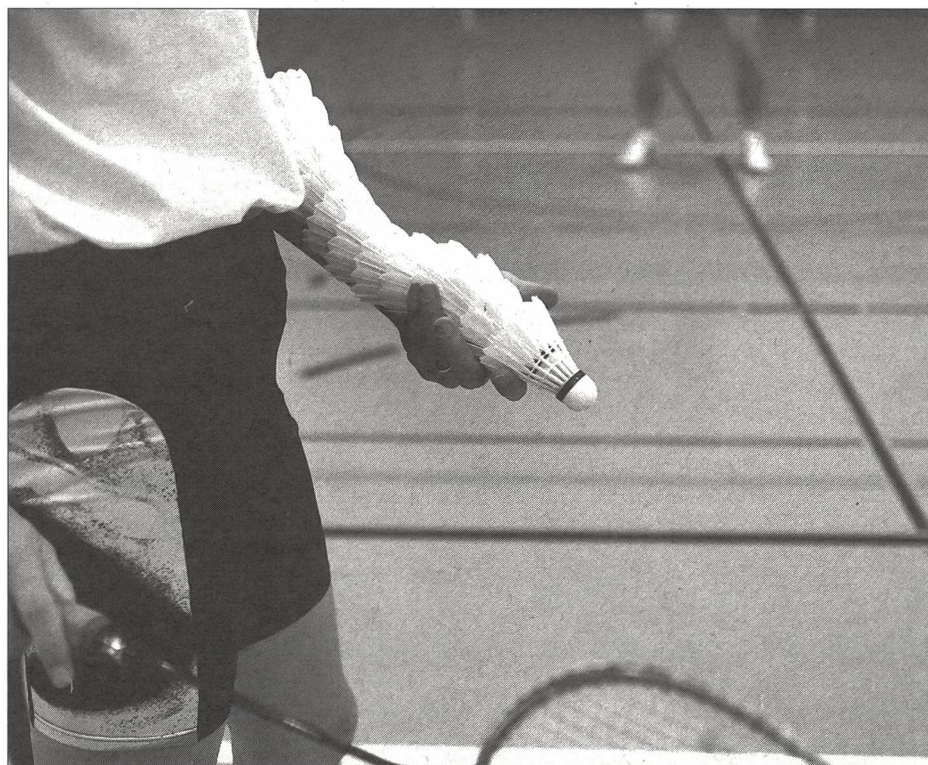
Badminton: une technique d'entraînement aux applications multiples

Le multi-volants

Werner Kuster

Traduction: Patrick Pfister

On attend, de la part d'un entraîneur, un travail adapté à la condition physique, à la tactique et à la technique de la raquette et du replacement. L'exercice, autrement dit la répétition, jouera un rôle primordial.



Pour l'apprentissage et l'entraînement des différents coups, ainsi que pour l'amélioration du jeu de jambes et de la technique de replacement, l'entraîneur peut recourir à une méthode particulière: celle de la «machine à volants», en envoyant les volants à une cadence régulière à son élève, de la même manière qu'une machine lance-balles de tennis.

Un nombre suffisamment élevé de répétitions permet d'automatiser ou de rendre plus efficace un mouvement déjà travaillé au préalable. Cette forme d'exercice permet d'entraîner certains éléments précis grâce à la vitesse et à la trajectoire constamment identiques du volant, à la cadence élevée de répétition du mouvement sans interruption notable, cela à des

niveaux de jeu différents. Pour ce faire, l'entraîneur tient un certain nombre de volants (entre 6 et 20) dans la main, qu'il lance de la main ou envoie avec sa raquette. En les expédiant l'un après l'autre de la même manière, il réussit à simuler l'effet de répétition que l'on pourrait obtenir avec une machine.

Cependant, cette façon d'imiter une «machine à volants» ne suffit plus toujours, notamment lorsqu'on veut que l'élève utilise dans certaines situations types les techniques abordées et développées précédemment au cours de l'entraînement.

Il existe pourtant une technique d'entraînement tout à fait adaptée, mais malheureusement encore trop peu employée: le «multi-volants». L'innovation par rapport à la méthode traditionnelle, réside dans le fait que l'entraîneur bénéficie de l'appoint d'un ramasseur qui lui redonne les volants soit en les lui relançant au fur et à mesure (l'entraîneur les reprend alors au vol et les envoie à la vitesse et dans la direction désirées), soit sous forme de séries de 10 à 14 volants emboîtés les uns dans les autres. Dans ce deuxième cas, l'entraîneur, posant sur son avant-bras la série, tient le premier volant dans sa main. Il libère au fur et à mesure le volant suivant en le laissant tomber de sa main et l'expédie avec la même force et le même angle que le précédent au rythme désiré. Pour que l'exercice se déroule de manière satisfaisante, il faut bien évidemment accorder toute l'attention nécessaire à la transmission et la préparation des volants, notamment des séries de volants.

La technique du multi-volants permet de travailler avec un nombre nettement plus élevé de volants (jusqu'à 200 par série) qu'en employant la technique de répétition traditionnelle. Naturellement, l'entraîneur doit disposer d'un nombre suffisamment important de volants (entre un et trois cartons, ce qui représente de 300 à 500 pièces) pour que la méthode soit pleinement efficace.

L'exercice se déroule donc de la manière suivante: l'entraîneur envoie à une

cadence élevée les volants, lancés ou préparés par le ramasseur, à son élève qui se trouve de l'autre côté du filet et les renvoie selon les indications données. L'entraîneur fixe lui-même le nombre de volants par série, le nombre de séries, le rythme des envois, la force et la vitesse de l'envoi, ainsi que la façon de renvoyer le volant en fonction des éléments qu'il cherche à exercer.

Que peut-on améliorer ?

La technique du multi-volants permet d'améliorer différents points.

Aspect technique

L'élève peut affiner et améliorer de manière notable des techniques déjà maîtrisées en apprenant à les utiliser le plus judicieusement possible par rapport à la situation de jeu que l'on crée. Une cadence élevée permet de placer l'élève dans des conditions similaires à celles qu'il rencontrera en compétition, l'obligeant à prendre des décisions très rapides et à raccourcir les mouvements de frappe.

Aspect tactique

Le multi-volants favorise également l'assimilation, par l'élève, d'une tactique

précise en fonction d'un objectif déterminé. L'entraîneur sachant, par exemple, que le futur adversaire de son protégé résiste mal à une pression continue, pourra utiliser la technique du multi-volants pour mettre l'accent sur l'entraînement spécifique du jeu d'attaque.

Intérêt pour l'entraîneur

Le multi-volants permet également à l'entraîneur de s'exercer. De même que l'œil expert d'un juge de ligne a dû s'habituer à la vitesse du volant dans les échanges au plus haut niveau, l'entraîneur expérimenté devra développer la faculté d'envoyer les volants avec précision et à la vitesse à laquelle son élève est habitué de par son niveau de jeu. L'entraîneur travaillera notamment les éléments suivants:

- Rotation de l'avant-bras (supination, pronation)
- Coordination entre la main qui lâche le volant et le bras qui tient la raquette
- Vision périphérique
- Faculté d'appréciation du degré d'effort fourni par l'élève (l'appréciation peut être facilitée, lors des phases les plus importantes de l'entraînement, par l'emploi d'un appareil de mesure de pulsations cardiaques)

L'entraîneur doit aussi être en mesure de varier sa manière d'envoyer le volant en modifiant la force de l'envoi, la vitesse d'exécution, les trajectoires (par exemple en smashant le volant du haut d'un caisson suédois), en variant les feintes et en se déplaçant dans la surface de jeu.

Intérêt pour l'entraînement général de la condition physique

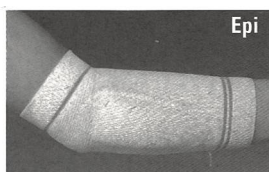
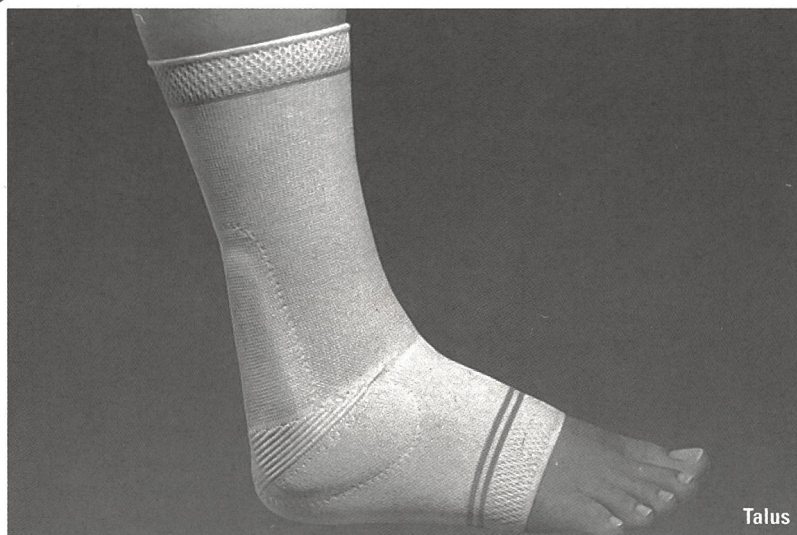
La technique du multi-volants favorise entre autres l'entraînement des facteurs suivants:

- Endurance aérobie et anaérobie spécifique du badminton
- Vitesse
- Détente
- Réflexes
- Coordination motrice ■

Werner Kuster est responsable du département de la formation à la Fédération suisse de badminton (FSB) et membre de la commission de branche sportive J+S Badminton

Die neue Generation

Tricodur® Friktionsbandagen



BDF ●●●●●
Beiersdorf

Rasche Schmerzlinderung
durch Friktionskerne mit Massage-Wirkung.

Sicherer Sitz
durch spezielles Wellengestrick.

Indikationen:
Reizzustände und Überlastungserscheinungen, Gelenkergüsse und Schwellungen bei Arthrose und Arthritis, nach Verletzungen und Immobilisierungen.

Erhältlich bei:
Orthopädie- und Sanitätsfachhändlern, Apotheken, Drogerien.