

COMMENT TRAVAILLER L'EXPLOSIVITE AU BADMINTON

Suite au clinic animé par Claude Leveau, voici le compte rendu qui vous permettra de vous donner quelques idées d'exercices afin de travailler l'explosivité dans les clubs.

La première partie comporte que des exercices nécessitant du matériel.

1^{er} exercice : jeu avec gilet lesté

Le gilet ne doit pas excéder 10% du poids du corps. Un gilet pouvant atteindre les 6 kg est largement suffisant.

Jouer 12 à 15 volants avec le gilet, puis enchaîner le plus rapidement possible 12 à 15 volants sans le gilet.

Récupérer au minimum 3 fois le temps de travail.

2^{ème} exercice : jeu en occultant le lanceur.

Placer un drap ou autres sur le filet de manière à ce que celui qui travaille ne puisse pas voir le départ du volant.

Le joueur travail alors sa réactivité. Son temps de réaction est beaucoup plus court. Il devra être très attentif, bas sur les jambes permettant alors une plus forte poussée vers le volant.

Jouer 12 à 15 volants puis changer de joueur.

3^{ème} exercice : Le tapis (skipping)

Cet exercice nécessite un tapis mou tel un tapis de gymnastique ou d'athlétisme.

Enchaîner 10 impulsions hautes et 10 rapides sur le tapis. Descendez du tapis, réaliser 5 impulsions rapides et jouer 5 volants au filet (avec ou sans incertitude) en poussant fort sur les jambes sans oublier de repasser par le centre.

4^{ème} exercice : Le plinth

Départ d'un step (25 cm de hauteur max), en un seul rebond effectuer un double appui au sol et smasher en suspension. Ceci demande un temps d'adaptation et de synchronisation pour frapper le volant au bon moment. Placer le plinth sur la ligne de fond coté extérieur du court. Jouer 6 à 10 smashes.

5^{ème} exercice : l'élastique

Le terrain est partagé en 2 sur la ligne médiane par un élastique tendu. La hauteur de l'élastique peut varier entre le nombril et les épaules. Le but étant de jouer alternativement un volant à droite puis à gauche du terrain tout en passant sous l'élastique.

Le joueur ne doit pas ou peu plier le buste. Le but étant de rester équilibré et de descendre bas sur les jambes. Le relanceur peut varier ses trajectoires. Jouer 6 à 10 volants puis changer de joueur.

L'avantage de ses exercices est qu'il s'effectue tous avec la raquette en main. Ceci est mieux perçu par ceux qui travaillent. L'inconvénient est qu'il nécessite du matériel que l'on ne trouve pas dans tous les gymnases.

6^{ème} exercice : la corde à sauter

La corde à sauter est devenu un outil incontournable du joueur de badminton. Il existe plusieurs façons de travailler : les doubles sauts, sauts droite gauche, devant derrière, le plus de saut possible en 1', cloche pied. Le but étant de varier la manière de travailler de façon à éviter la monotonie. Vous pouvez également le faire sous forme de défi. Attention, il ne suffit pas de faire que 2' minutes de corde. Pour que ça soit efficace, compter au minimum 6 minutes d'exercice, sans compter les temps de pose.

7^{ème} exercice : l'échelle d'agilité

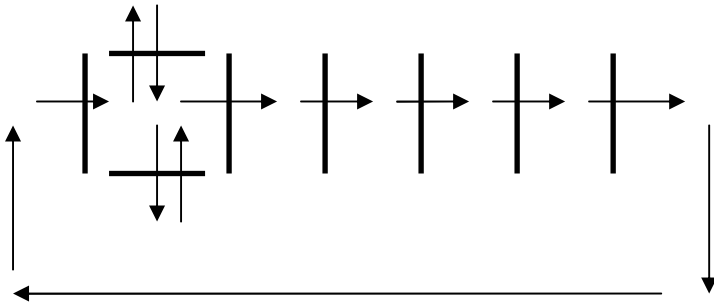
Espacez de 40 cm des lattes tout le long d'un couloir de double. Ceci s'apparente à la marelle. Il faut mettre les pieds dans les cases ou en dehors de manière régulière et le plus rapidement possible. Le but étant de travailler la coordination et l'explosivité dans les pieds. Pour que ça vous parle un peu plus je vous invite à regarder la vidéo ci jointe. Attention souvent le joueur a tendance à regarder ses pieds. Il faut qu'il arrive à intégrer les différents mouvements tout en gardant le buste droit et en regardant en face de lui. Pas facile.

Cet exercice est assez révélateur de la vitesse de déplacement. Généralement, plus le joueur est coordonné et rapide sur cette exercice, plus il va vite sur un terrain. C'est pour cela qu'il est important de travailler la coordination dès le plus jeune âge.

<http://fr.youtube.com/watch?v=jgw9mA9XTeM&feature=related>

8^{ème} exercice : saut de boîtes

Placer des boîtes de plastiques (2 debout et une posée horizontalement dessus en forme de haie) de manière à former un carré, suivi de 4 autres haies. Voir le schéma ci-dessous.



Un tour complet représente au total 10 sauts. Le but étant de faire le maximum de sauts en 1'30.

9^{ème} exercice : la chaise

Faites la chaise contre un mur pendant environ 10 secondes. Enchaîner par 7 sauts groupés. Reposez vous pendant au moins 30 secondes et recommencez 3 à 4 fois.

10^{ème} exercice : Shadow-feed

Partez du centre du terrain faites une défense en shadow coté coup droit par exemple et enchaînez avec une attaque au filet côté revers. Replacez vous au centre et recommencez. Faites environ 6 à 8 attaques et tournez. Répétez 2 à 3 séries.

Vous pouvez faire la même chose de l'autre côté ou dans d'autre situation. A vous d'être créatif et d'inventer d'autres exercices.