

REPRISE D'APPUI MARQUÉE

9-13 ans **Priorité Haute**



COMPÉTENCES ATTENDUES À 13 ANS

- Etre capable de réaliser un écart suffisant des appuis (à minima équivalent à la largeur des épaules) et une flexion des genoux sur chaque reprise d'appuis.
- Etre capable de dégager de l'explosivité dès la reprise d'appuis par un bref contact au sol de l'avant pied.
- Etre capable en situation offensive, d'orienter fortement le pied droit ou gauche vers l'avant.



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

Dès l'échauffement sur terrain, le joueur doit rester exigeant sur la réalisation d'une reprise d'appuis marquée systématique à la frappe adverse. L'échauffement pré badminton est essentiel pour favoriser la qualité de cette reprise d'appuis dès les premiers échanges engagés.

Vidéo(s)

- OTHN 2017 « split step-la reprise d'appuis »
- OTHN 2014 « la reprise d'appuis »
- Peter Gade « Footwork 1 »
- Peter Gade « Footwork 2 »
- Peter Gade « Footwork 3 »
- Axes de travail pour les U15 « reprise d'appuis en double »
- BWF niveau 2 « CE2M8V13 : shadow avec cônes »
- BWF niveau 2 « CE2M8V15 : shadow guidé »
- BWF niveau 2 « CE2M8V16 : travail de réaction – reprise d'appuis basique »
- BWF niveau 2 « CE2M8V17 : travail de réaction – reprise d'appuis et déplacement latéral »
- BWF niveau 2 « CE2M8V18 : travail de réaction – reprise d'appuis et déplacement diagonal »

Exemples de situation type

- Circuit de déplacement hors terrain - Vidéo Peter Gade « Footwork1 »
3 séries de chaque déplacement sur 3 largeurs de terrains en A/R
- Exercice lancer de balle souple ou volant – vidéos BWF « travail de réaction »
3 séries de 12 lancers par exercice
- Educatif sans raquette. Un joueur doit attraper une balle souple en main basse (fente), après ou avant un rebond au sol. Après une reprise d'appuis marquée, le joueur se déplace en direction de la balle avec un armé marqué. Cet éducatif permet également de développer le pied frappe et l'armé précoce. Pour favoriser une reprise d'appuis marquée, il est possible de jouer sur l'attitude et la dynamique des appuis avant le lâcher de balle. Le joueur doit, par exemple, attendre en pieds joints ou en taping.

REPRISE D'APPUI MARQUÉE



AIDES À L'ENTRAÎNEUR POUR DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES

- Shadow guidé avec une attention forte portée sur la reprise d'appuis marquée. Le guide varie les rythmes mais laisse du temps au joueur pour se replacer. Pour accentuer le travail de la reprise d'appuis, le joueur ne réalise qu'un pas de déplacement.
Vidéo OTHN 2017 « split step-la reprise d'appuis »
- Shadow numéroté. Le terrain est réparti en 4 ou 6 zones. L'entraîneur annonce un numéro et les joueurs marquent une reprise d'appuis et se déplacent dans la zone de frappe annoncée. Important de varier les rythmes d'annonce et de préciser la nature des déplacements demandés (offensifs ou défensifs).
- « Multivolants joué » proche du filet sur demi-terrain. Le relanceur exécute 2 frappes par volant, une première sur le zone avant, la deuxième dépendra de l'objectif choisi. Sur cette deuxième frappe, il est important de moduler le niveau d'incertitude. Le joueur adapte l'orientation et la position de sa reprise d'appuis à la qualité de sa première frappe. Variante : terrain entier
- Multivolants joués sur l'espace avant du demi-terrain. Echange en partenariat sur cet espace plus ou moins proche du filet. Le relanceur peut quand il le veut exécuter un lob. Le joueur doit pouvoir réaliser un dégagement. L'échange reprend alors avec un autre volant.
- Deux contre un. L'un des joueurs de la paire est situé en poste fixe sur un ¼ terrain de la zone avant. L'autre est situé en poste fixe sur le ¼ terrain opposé. Si le premier est sur le ¼ avant gauche, l'autre est sur le ¼ arrière droit. Le joueur seul travaille la couverture de terrain. Quand il joue sur le partenaire en zone avant, il se retrouve en situation offensive et en position défensive quand il joue sur le partenaire au fond. Il doit donc adapter l'orientation et la position de sa reprise d'appuis pour le coup d'après.
- Multivolants avec retard de démarrage imposé. Le distributeur est au centre du terrain en main basse. Il relance sur tout le terrain et annonce un « top » après sa frappe. Le joueur doit démarrer au « top », il est donc en retard par rapport à la réalité du jeu. La poussée au sol est renforcée pour démarrer, se déplacer vers la zone de frappe et renvoyer le volant sur le terrain adverse. Cette situation permet également de travailler le pied frappe.