Badminton: Technique de déplacement et de frappe

Les techniques de frappe doivent toujours être considérées en relation avec la technique de déplacement. Toutefois, dans un premier temps, les techniques respectives peuvent tout à fait être entraînées séparément. Pour simplifier, nous les aborderons ici en les dissociant.

Les techniques de déplacement et de frappe en badminton décrites ci-après sont optimales d'un point de vue biomécanique, économique et tactique, et sont celles appliquées à l'heure actuelle par les sportifs de haut niveau. Cela dit, la technique ne cesse d'évoluer en fonction des exigences et des possibilités du moment (nouvelle technologie pour les raquettes, meilleures qualités athlétiques, etc.). En outre, une technique peut varier dans certaines limites et être couronnée de succès. Il n'existe donc pas de descriptions valables figées dans le temps, ni de catalogue technique exhaustif.

Toutes les descriptions de la présente brochure se réfèrent à des droitiers. La zone adverse est toujours décrite dans l'optique du joueur. La zone avant adverse droite est donc, pour l'adversaire, la zone avant gauche. Les trajectoires des volants (point d'impact et zone d'atterrissage) illustrées valent la plupart du temps pour le simple. En double, elles s'étendent jusqu'aux lignes extérieures.

Technique de déplacement

- Saut de démarrage
- Déplacement vers la frappe/Déplacement vers le centre du jeu
- Positions de frappe

Technique de frappe

- Services
- Avant du court
- Milieu du court
- Fond du court

Les termes et principes de base relatifs aux techniques de déplacement et de frappe sont expliqués dans la brochure «Badminton – Bases».

Source: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Technique de déplacement et de frappe. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO