

LE BADMINTONNIEN

Volume 33 numéro 1 • Décembre 2017
Revue des entraîneurs de



SOMMAIRE

- 3- Le Training
- 4- La Vision
- 5- Le Guide
- 6- Informations

Entretien avec Efendi Wijaya



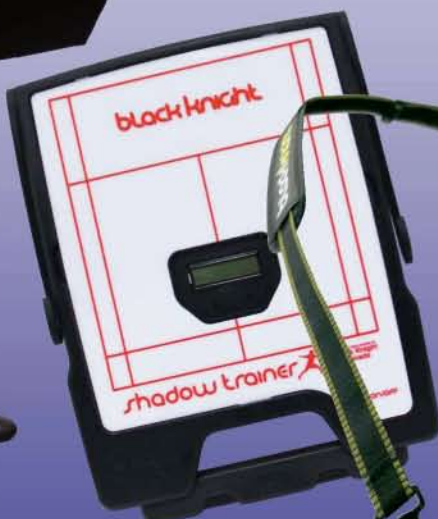
Suite à la page 3

Québec 



Badminton Québec

recommande la marque **Black Knight**,
les seules raquettes ayant le sceau
Qualité Badminton Québec



MIEUX ENSEIGNER
MIEUX S'ENTRAÎNER
MIEUX JOUER



blackknight

badminton@Blackknight.ca

Le Training

M. Efendi Wijaya



Voici la deuxième partie de camp d'entraînement du début de saison. Encore ici, Efendi partage sa grande passion et ses connaissances. Vous remarquerez sa maîtrise à feeder des volants à trajectoires descendantes.

Vous verrez plusieurs exercices de développement de la vitesse de raquette, de la défensive et du coup de filet, pour nommer que ceux-là.

Bon Badminton à tous!

Le lien de la vidéo

<https://youtu.be/pb6aFhXWjJQ>



La Vision

M. Efendi Wijaya

M. Efendi Wijaya, entraîneur en chef du E-Badminton Club de Toronto, nous livre sa vision de l'entraînement. Fort de son expérience internationale, il nous parle de comment un athlète doit penser pour atteindre les plus hauts niveaux.

Le lien de la vidéo

<https://youtu.be/B3ebGu69F0E>



Le Guide

Le coup de filet



Le coup de filet est utilisé lorsque le joueur est à l'avant du terrain et qu'il veut amener son adversaire au filet, pour créer de l'espace en fond de terrain. Il veut également obliger l'adversaire à relever le volant et ainsi avoir des opportunités d'attaque. C'est un coup simple d'exécution, mais qui doit être de grande qualité. Le fait que le filet soit proche et qu'il est source d'erreurs non provoquées, oblige le joueur à maîtriser cette technique.

Lien de la vidéo

https://youtu.be/ikW_2v3_UJU



Informations



Le Badmintonien est une publication électronique trimestrielle à l'intention des entraîneurs et entraîneurs affiliés(es) à Badminton Québec.

Les auteurs prennent l'entière responsabilité de leurs écrits. Le générique masculin est utilisé uniquement dans le but d'alléger le texte.

Prochaine parution: **Hiver 2018**

Rédacteur: **Éric Dufour**
Mise en page: **Carole Plante**
Photos: **Yves Lacroix**

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 1929-5782

Badminton Québec
4940 est, rue Hochelaga
Montréal (Québec) H1V 1E7
Tél. : (514) 252-3066
Fax : (514) 252-3175
Courriel: info@badmintonquebec.com
Site web: www.badmintonquebec.com

Conseil d'administration

Président:	Claude Tessier
Secrétaire:	Mario Harbec
Trésorier:	Pieric Langlais-Gagné
Administrateur:	Étienne Couture
Administrateur:	Joe Bianchini
Gouverneur:	Gaston Girard
Gouverneur:	Bruno Bélisle

Permanents

Directrice générale:	Chantal Brouillard
Directeur technique:	Christian Guibourt
Directeur des programmes:	Éric Dufour
Coordonnateur des communications:	Alexandre Grosleau
Agente de bureau:	Carole Plante
Adjointe administrative:	Claire Attis

Merci à nos partenaires!

Québec

