

LE BADMINTONNIEN

Volume 33 numéro 2 • Mars 2018
Revue des entraîneurs de



SOMMAIRE

- 3- Le Training
- 4- Le Guide
- 5- La Planète Bad
- 6- Informations

Entraînement avec Efendi Wijaya (partie 3)



Suite à la page 3

Québec 



www.blackknight.ca



www.badmintonquebec.com

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 troisième et dernière partie du camp d'entraînement donné par Efendi.

Dans cette vidéo, nous verrons le revers, la défensive de double, les croisés au filet ainsi que les déplacements vers l'avant et les corridors de côté.

Je remercie Éfendi pour son professionnalisme et sa générosité.

Bon Badminton à tous!

Le lien de la vidéo

<https://youtu.be/uwjKD75yBwo>



Le Guide

Le Déplacement

Si l'on observe un joueur de badminton se déplacer, on peut voir les mêmes mouvements se répéter à plusieurs reprises. Nous allons appeler ces actions : les composantes du déplacement.

Dans le but d'avoir une image globale du déplacement, nous allons présenter ces composantes dans un modèle que nous appellerons : La boucle du déplacement.

La boucle du déplacement comporte 4 parties :

- Le départ, qui consiste à initier le déplacement en direction de volant.
- L'approche, qui représente le type de pas utilisé pour se rendre au volant.
- L'exécution, ou plus précisément le mouvement qu'exécute le bas de votre corps lors de la frappe.
- La récupération, qui représente le type de pas utilisé pour se replacer dans l'échange en fonction des réponses possibles de l'adversaire.

Le lien de la vidéo

<https://youtu.be/tD5CM1-v5Ck>



La Planète Bad

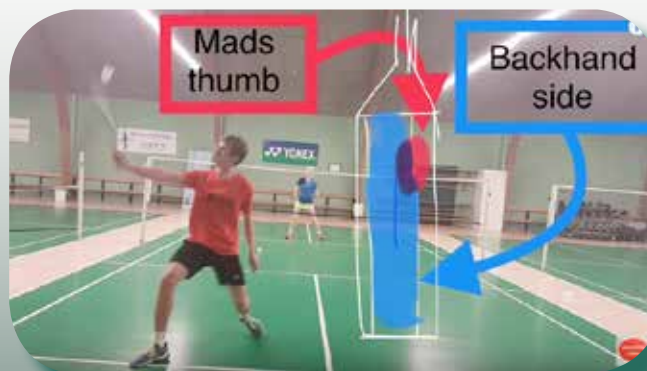
Le revers



Voici une vidéo sur le revers. Il est très intéressant de voir l'évolution de cette technique. Nous n'enseignerons plus le revers comme avant. L'utilisation du revers a lui aussi évolué. Il n'est plus simplement utilisé lors de situations de pression extrême. Nous y reviendrons bientôt dans la section La Tech.

Lien de la vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=EdryEGNbHT4&list=PLqdEjPW>



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: **Printemps 2018**

Rédacteur: **Éric Dufour**
Mise en page: **Alexandre Grosleau**
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
Adjointe administrative:	Claire Attis

Merci à nos partenaires!

Québec

