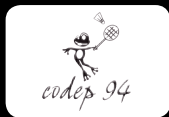




Les FONDAMENTAUX du BADMINTON

LE SIMPLE HOMME



LOGIQUE INTERNE du BADMINTON

« Sport duel dans lequel le volant, frappé par une raquette, après avoir franchi le filet, doit toucher le sol dans le camp adverse ou ne pas être renvoyé par l'adversaire. »

Définition FFBD

Les PRINCIPES FONDAMENTAUX

- **L'utilisation de l'espace...** c'est le volume de jeu dans lequel se déplace le joueur et dans lequel le volant peut être envoyé. Les trajectoires utilisées : longues, courtes, hautes, basses, à plat, droites et croisées.
- **L'utilisation du temps...** c'est le temps qu'a le joueur pour s'organiser entre chaque frappe. C'est une constante que l'on retrouve à tous les niveaux. Plus le niveau de jeu est élevé, moins les joueurs ont de temps pour s'organiser (prise d'information, vitesse de déplacement, vitesse du volant) et plus ils sont capables de jouer sur les variations de rythme.
- **L'adversaire...** le badminton est un sport d'opposition. La prise en compte de l'adversaire influence le joueur sur les choix qu'il doit faire tout au long du match (points forts, points faibles, type de jeu développé).

Le SIMPLE HOMME

Le match se joue en deux sets gagnants de 21 points.

Chaque échange remporté par un joueur est comptabilisé par un point à son actif.

Si les joueurs sont à un score de 20 partout, le match se poursuit jusqu'à ce qu'un des deux joueurs ait deux points d'écart. À 29 partout, le premier à 30 est déclaré vainqueur du set.

CARACTERISTIQUES du simple homme

- Le jeu est très **agressif**.
- Les joueurs à haut niveau ont une gestion contrôlée du risque.
- **Les joueurs exploitent beaucoup l'avant du court** en y mettant beaucoup de pression avec une zone d'attente souvent très avancée. La présence et la qualité technique y sont prépondérantes.
- Les joueurs prennent de plus en plus **d'options de placement** et la notion de retard en fond de court fait partie du jeu.
- **Du fond de court, les trajectoires sont très souvent descendantes** (demi-smash, slice, stick, etc).
- Pour éviter d'être contrés, les joueurs utilisent le dégagement pour varier. Celui-ci devra être exécuté avec une bonne vitesse et une bonne longueur.
- **Les meilleurs joueurs possèdent tous un ou des coups forts et ont une excellente maîtrise des situations de défense**, élément stabilisateur du jeu qui permet de ne pas forcer en attaque.
- Les joueurs de simple homme servent majoritairement court.

STATISTIQUES du simple homme lors des JO 2008

Nombre de matchs	41
Durée moyenne des matchs (minutes)	41
Match le plus court (minutes)	21
Match le plus long (minutes)	79
Échange le plus long (secondes/coups)	105/92
Moyenne des échanges (secondes/coups)	13/9
Nombre de matchs en 3 sets	13

Les qualités essentielles du joueur de simple homme

- Explosivité / Endurance
- Maniabilité
- Qualité des appuis
- Vitesse de réaction (prise d'information / lecture du jeu)
- Vitesse d'exécution
- Relâchement
- Sens du jeu (anticipation / prise d'option)
- Lucidité
- Gestion de la pression
- Concentration
- Combativité
- Confiance
- Adaptation



Ligue Ile-de-France
de Badminton

96/98 rue Blanche - 75 009 Paris

Tél : 01 53 25 11 61

Site internet : www.lifb.org

Courriel : secretariat@lifb.org