

Guide Tactique en Doubles & Mixtes au Badminton

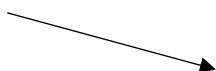


CONTENU

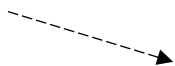
| |
|--|
| Services et déplacements des joueurs en doubles p. 2 |
| Les retours de services en doubles p. 11 |
| Les rotations en doubles p. 14 |
| Services et déplacement des joueurs en mixtes p. 20 |
| Retours de services en mixtes p. 23 |
| Les rotations en mixtes p. 24 |
| S'échauffer avant un match p. 30 |
| L'entraînement mental p. 31 |
| Sources et remerciements p.32 |

Avant de commencer

Les flèches pleines symbolisent, dans les schémas, les trajectoires de volants.



Les flèches en pointillés symbolisent, dans les schémas, les déplacements des joueurs.



Pour les schémas en mixtes :

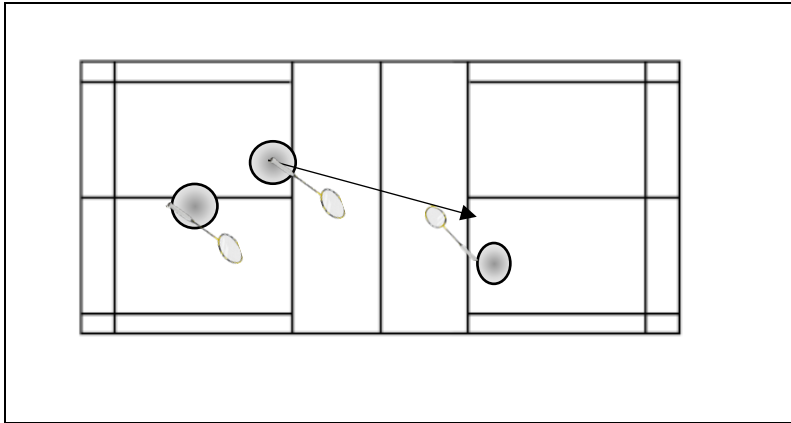
- La femme sera représentée en mauve
- Et l'homme en bleu



Services et déplacement des joueurs en doubles

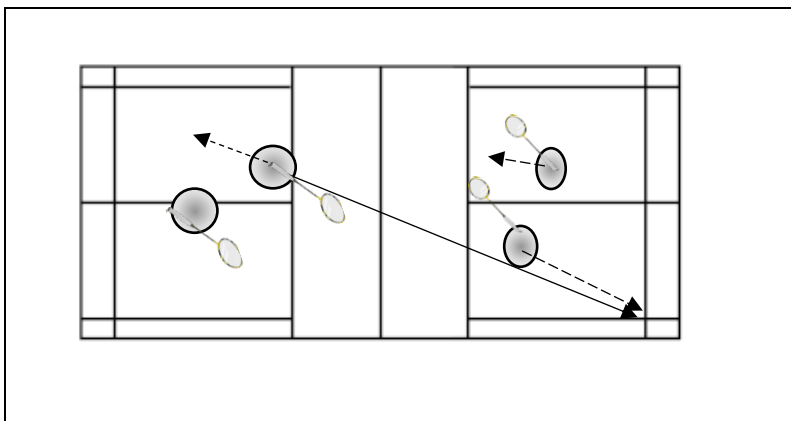
1) Après un service COURT

- Le joueur qui sert court RESTE DEVANT (l'équipe est alors en position d'attaque)



2) Après un service LONG

- Le joueur qui sert long RECULE sur son carré, en diagonale du volant (l'équipe est alors en position de défense).
- L'équipe adverse se place en position d'attaque → le receveur RECULE pour jouer le volant, s'il joue un drop ou un smash son partenaire AVANCE.



Quels RETOURS anticiper ?

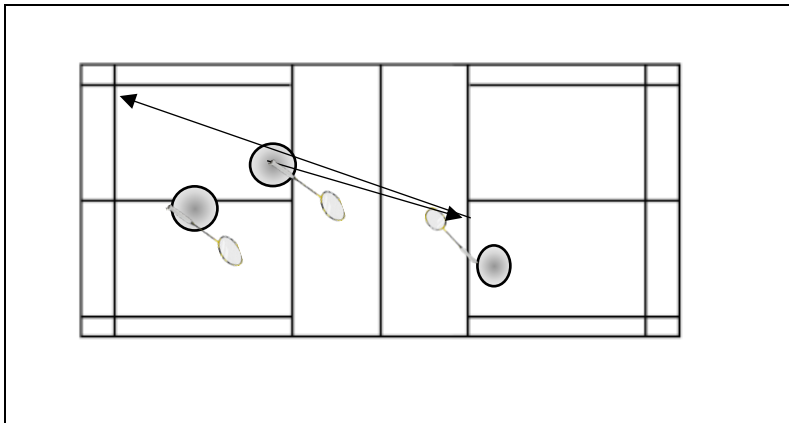
1.1) Service court sur le T ou le CORPS côté COUP DROIT de l'adversaire avec un partenaire droitier

Réplique probable

- Vers le COIN OPPOSE (en diagonale du receveur)

→ Le serveur peut tenter d'intercepter le retour, surtout dans son coup droit.

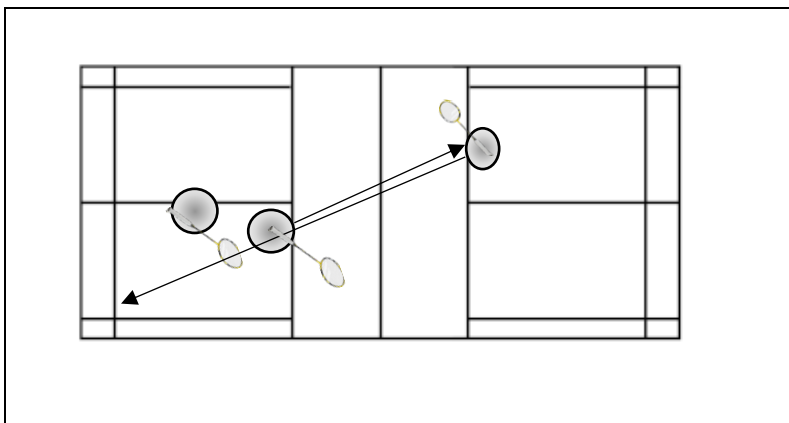
- Exemple à partir du carré *gauche* :



→ Le retour à partir du carré gauche sera donc dans le REVERS de votre partenaire.

→ S'il est gaucher, le serveur peut se déplacer à GAUCHE pour intercepter le retour dans son COUP DROIT.

- Exemple à partir du carré *droit* :



→ Le retour à partir du carré *droit* sera donc dans le COUP DROIT de votre partenaire.

→ S'il est droitier, le serveur peut se déplacer à DROITE pour intercepter le retour dans son COUP DROIT.

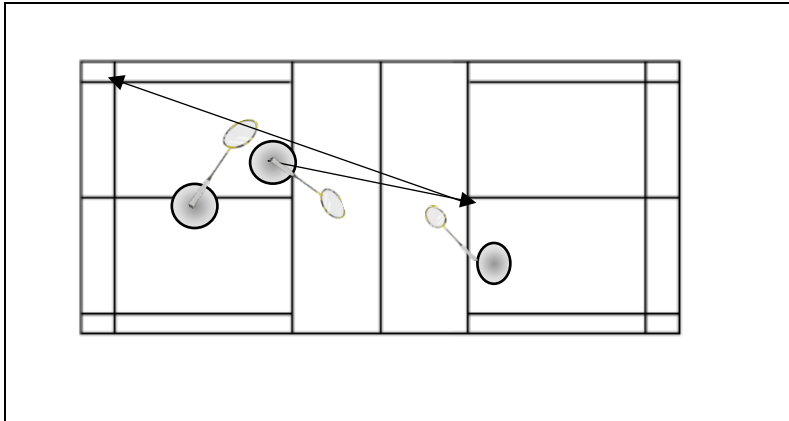
1.2) Service court sur le T ou le CORPS côté COUP DROIT de l'adversaire avec un partenaire gaucher

Réplique probable

- Vers le COIN OPPOSE (en diagonale du receveur)

→ Le serveur peut tenter d'intercepter le retour, surtout dans son coup droit.

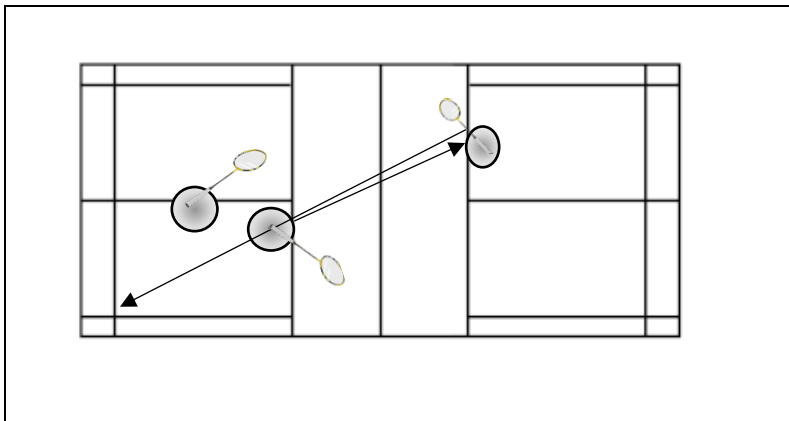
- Exemple à partir du carré *gauche* :



→ Le retour à partir du carré *gauche* sera donc dans le COUP DROIT de votre partenaire.

→ S'il est gaucher, le serveur peut se déplacer à GAUCHE pour intercepter le retour dans son COUP DROIT.

- Exemple à partir du carré *droit* :



→ Le retour à partir du carré *droit* sera donc dans le REVERS de votre partenaire.

→ S'il est droitier, le serveur peut se déplacer à DROITE pour intercepter le retour dans son COUP DROIT.

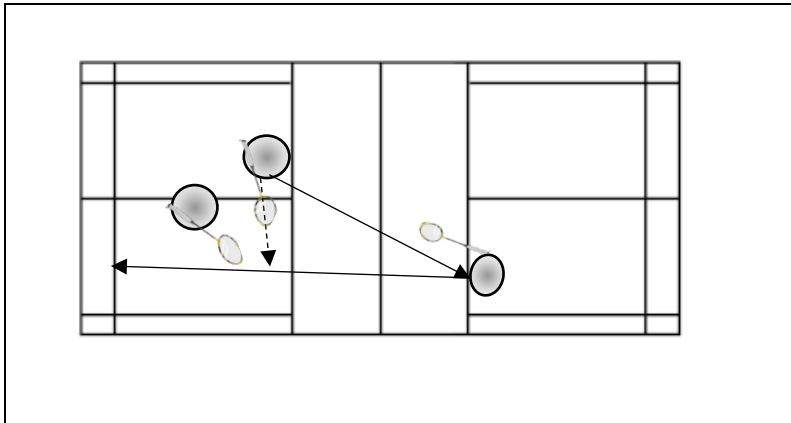
2.1) Service court sur le T ou CORPS coté coup REVERS de l'adversaire avec un partenaire droitier

Réplique probable

- DROIT DEVANT

→ Le serveur peut tenter d'intercepter le retour dans son coup droit.

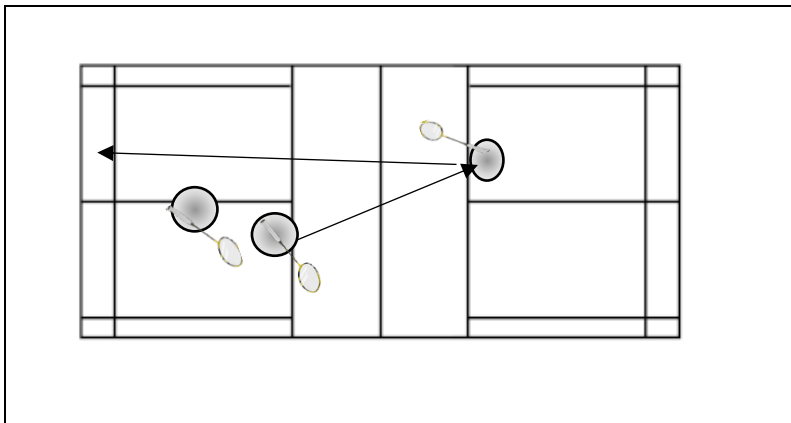
- Exemple à partir du carré *gauche* :



→ Le retour à partir du carré *gauche* sera donc dans le COUP DROIT de votre partenaire.

→ S'il est droitier, le serveur peut se déplacer à DROITE pour intercepter le retour dans son COUP DROIT.

- Exemple à partir du carré *droit* :



→ Le retour à partir du carré *droit* sera donc dans le REVERS de votre partenaire.

→ S'il est gaucher, le serveur peut se déplacer à GAUCHE pour intercepter le retour dans son COUP DROIT.

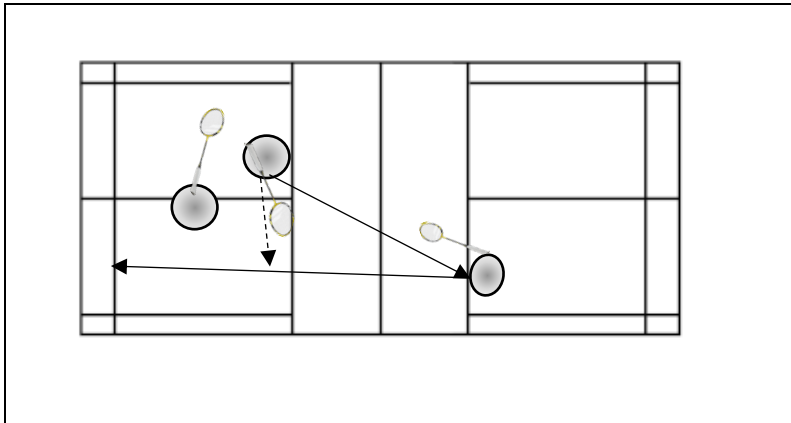
2.2) Service court sur le CORPS coté coup REVERS de l'adversaire avec un partenaire **gaucher**

Réplique probable

- DROIT DEVANT

→ Le serveur peut tenter d'intercepter le retour dans son coup droit.

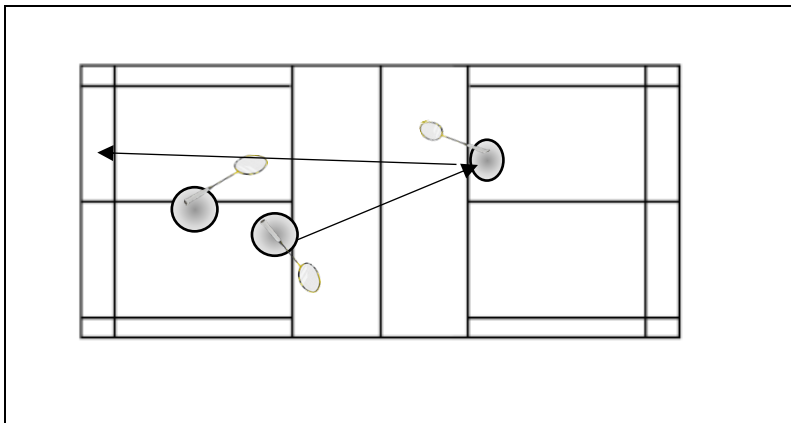
- Exemple à partir du carré *gauche* :



→ Le retour à partir du carré *gauche*, sera donc dans le REVERS de votre partenaire.

→ S'il est droitier, le serveur peut se déplacer à DROITE pour intercepter le retour dans son COUP DROIT.

- Exemple à partir du carré *droit* :



→ Le retour à partir du carré *droit* sera donc dans le COUP DROIT de votre partenaire.

→ S'il est gaucher, le serveur peut se déplacer à GAUCHE pour intercepter le retour dans son COUP DROIT.

3) Service Flick (long) vers le COULOIR de double

Réplique probable

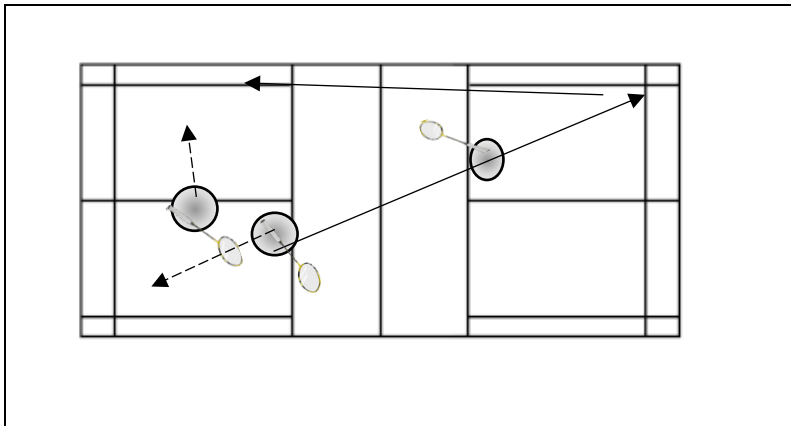
- SMASH, SLICE ou DROP DROIT

→ Le serveur recule sur sa moitié de terrain en position défensive.

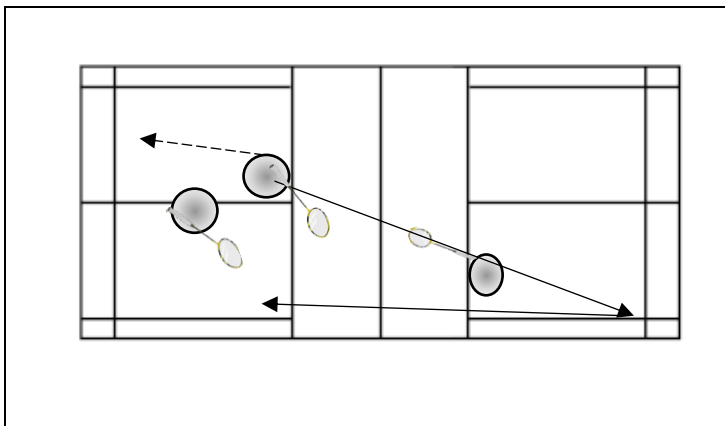
→ SI l'adversaire reprend le service en retard, le serveur recule *moins*, car il se tient prêt à avancer pour attaquer.

→ Le partenaire bouge vers le couloir pour intercepter la frappe droite.

- Exemple à partir du carré droit :



- Exemple à partir du carré gauche :



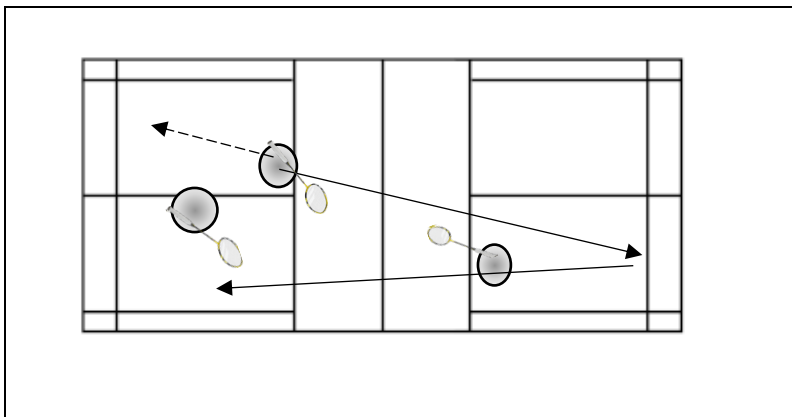
4.1) Service Flick vers le MILIEU si l'adversaire est droitier

À partir du carré gauche.

Réplique probable

- Frappe DROITE

→ Le serveur recule sur sa moitié de terrain (cf flick vers le couloir).



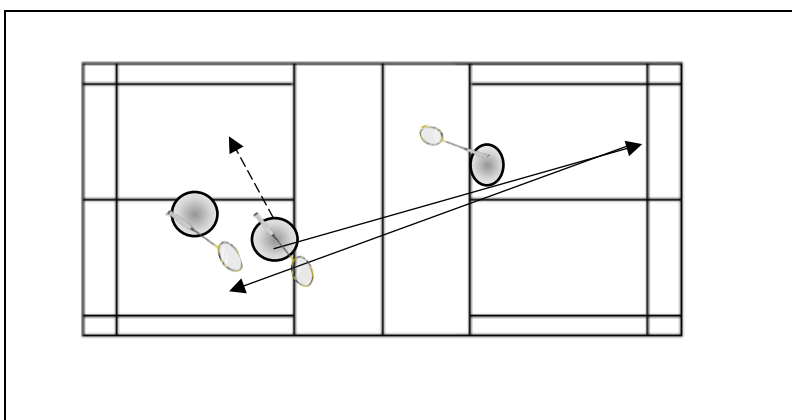
À partir du carré droit

Réplique probable

- Frappe DIAGONALE (cross court)

→ Le serveur bouge vers l'autre carré après le service mais pas trop derrière.

→ Le partenaire couvre les retours en diagonale.



→ S'attendre à un retour à droite (du serveur) si le receveur est droitier

4.2) Service Flick vers le milieu si l'adversaire est gaucher

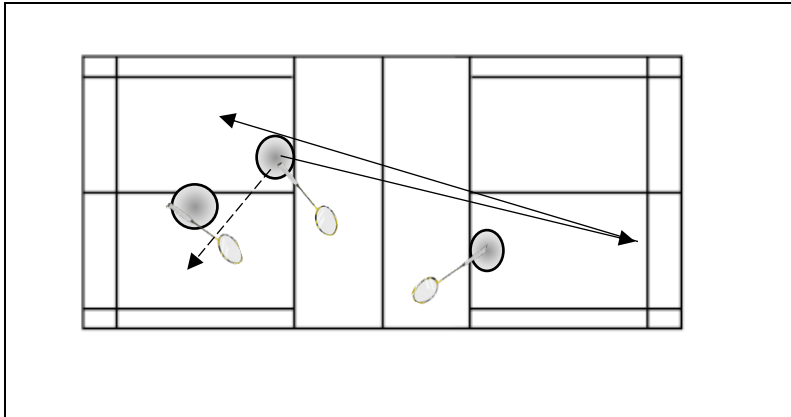
À partir du carré gauche.

Réplique probable

- Frappe DIAGONALE (cross court)

→ Le serveur bouge vers *l'autre carré* après le service mais pas trop derrière.

→ Le partenaire couvre les retours en diagonale.

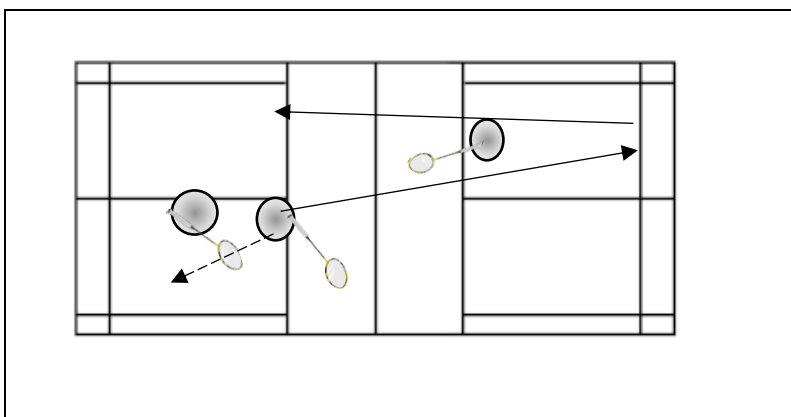


À partir du carré droit

Réplique probable

- Frappe DROITE

→ Le serveur recule sur sa moitié de terrain (cf flick vers le couloir).



→ S'attendre à un retour à gauche (du serveur) si le receveur est gaucher

>>> Niveau + avancé (classements 1, 2 ou 3) en DOUBLES MESSIEURS! <<<

5.1) Service COURT vers le COULOIR de DROITE en doubles messieurs si le serveur est droitier

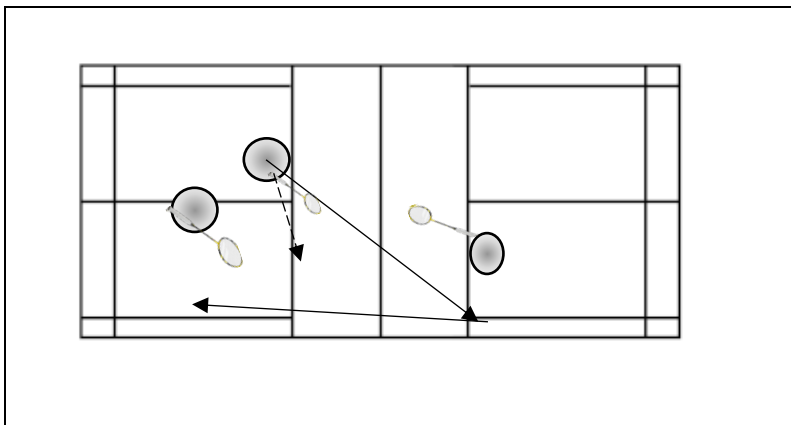
À partir du carré GAUCHE vers la ligne de couloir DROITE

Réplique probable

- PUSH le LONG de la LIGNE

→ Le serveur bouge à DROITE pour couvrir le coup droit.

→ Le partenaire couvre le milieu et le carré opposé OU (plus facile) le serveur couvre son côté et son partenaire le reste.



5.2) Service COURT vers le COULOIR de GAUCHE en doubles messieurs si le serveur est gaucher

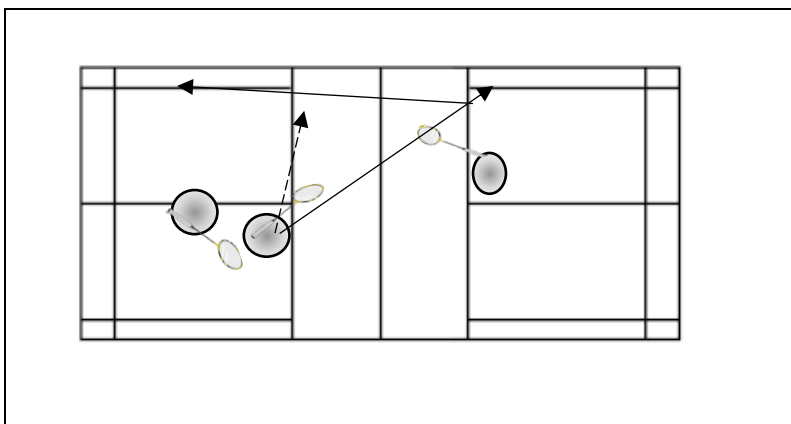
À partir du carré DROIT vers la LIGNE de couloir GAUCHE

Réplique probable

- PUSH le LONG de la LIGNE

→ Le serveur bouge à GAUCHE pour couvrir le coup droit.

→ Le partenaire couvre le milieu et le carré opposé OU (plus facile) le serveur couvre son côté et le partenaire le reste.



¹ Ceci est peut-être valable en doubles dames ... à vérifier.

Les retours de service en DOUBLES

1) Après un service court :

Le receveur effectue une AMORTIE au filet, puis reste au filet

Réplique probable

- LIFT ou volant vers le haut

Réplique possible

- CONTRE-AMORTIE

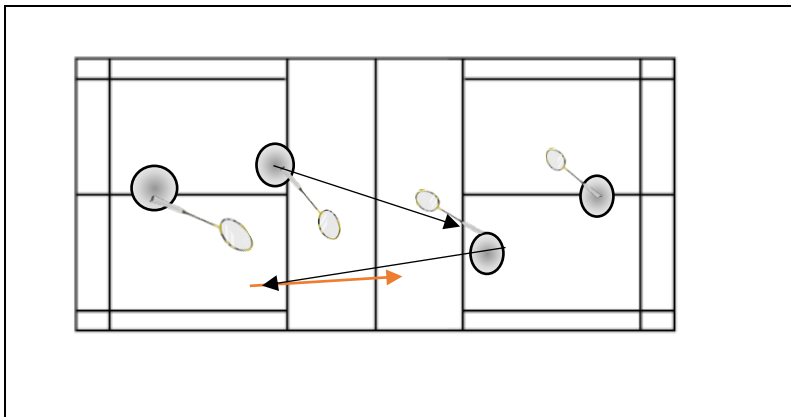
2) Après un service reçu sur le T ou près du corps :

Possibilité #1 – frappe SOFT dans la ZONE DE « CONFLIT »

- Le receveur dépose le volant dans la zone de « conflit », entre le joueur devant et celui derrière, il se tient prêt à récupérer les amorties et les frappes sur son carré.

→ Réponse possible : frappe défensive (vers le haut)

→ Le partenaire couvre son carré plus le milieu



Possibilité #2 – frappe OFFENSIVE dans carré en face

- Le receveur effectue une frappe offensive (soft ou hard mais sans relever le volant) dans le carré en face vers ou dans le couloir, puis se déplace vers l'autre carré pour intercepter un retour moins probable.

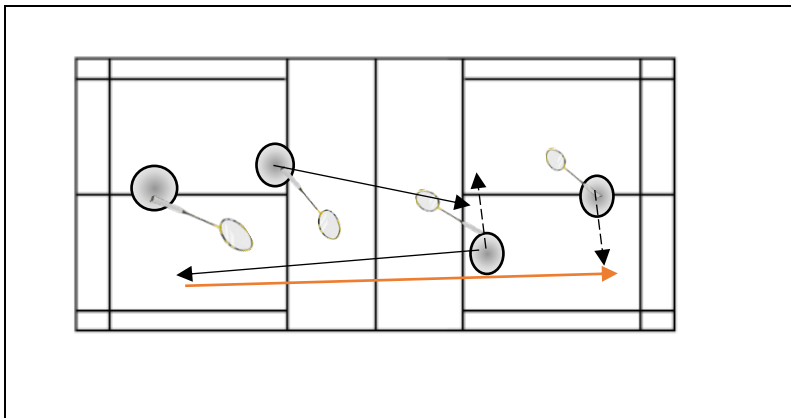
Réplique probable

- RETOUR REACTIF VERS LE HAUT LE LONG DE LA LIGNE
→ Le partenaire se déplace pour intercepter le retour plus probable

- Exemple à partir du carré gauche :

Le receveur effectue une frappe offensive (soft ou hard) dans le carré en face, puis se déplace vers le carré DROIT pour intercepter un retour moins probable.

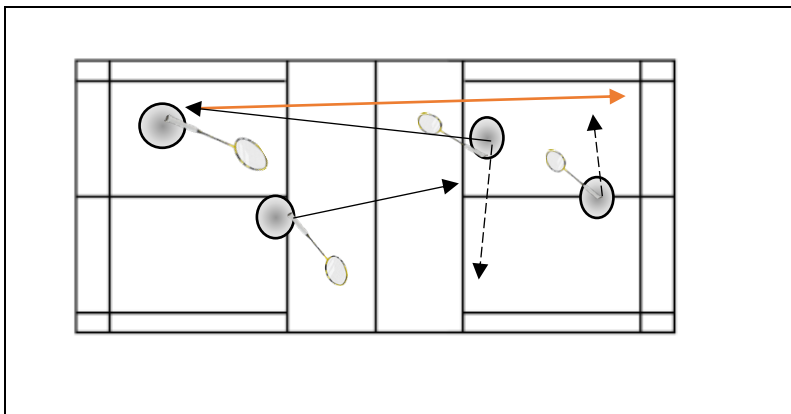
→ Le partenaire se déplace vers la GAUCHE pour intercepter le retour plus probable.



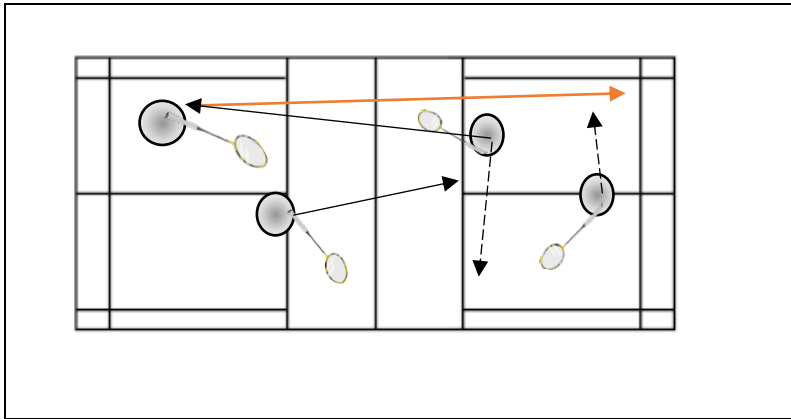
- Exemple à partir du carré droit :

Le receveur effectue une frappe offensive (soft ou hard) dans le carré en face, puis se déplace vers le carré gauche pour intercepter un retour moins probable.

→ Le partenaire se déplace vers la DROITE pour intercepter le retour réactif.



- Exemple avec un partenaire gaucher :



- Astuce

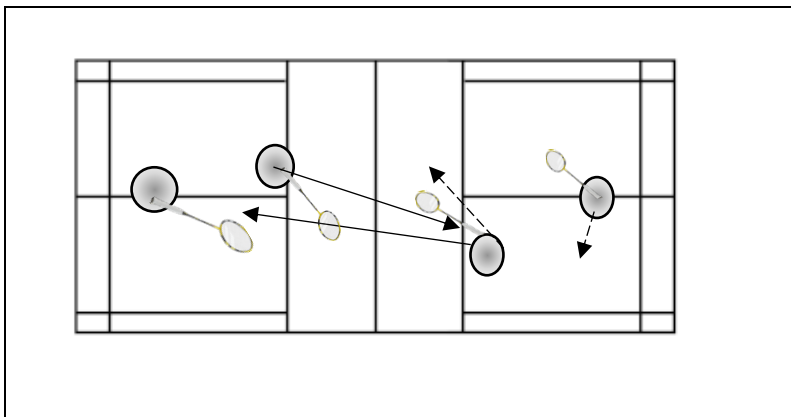
Pour éviter que le retour réactif (en orange) arrive dans le REVERS de votre partenaire, effectuer ce retour du carré gauche avec un partenaire gaucher et du carré droit avec un partenaire droitier.

- Remarque

Après un service reçu *près du corps*, le receveur peut aussi effectuer une FEINTE : faire semblant d'amorcer un retour droit mais effectuer une frappe diagonale.

3) Après un service livré TROP HAUT ou pris très tôt :

- Le receveur effectue une frappe rapide au MILIEU, puis monte au filet dans la zone où il intercepte le plus facilement (ex son coup droit).
- Le partenaire couvre l'autre côté et l'arrière.

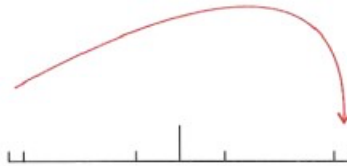


Les rotations en doubles

Les coups offensifs et défensifs

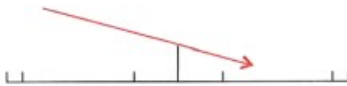
Coup défensif :

Le volant monte après la frappe



Coup offensif :

Le volant descend après la frappe



Source : Rene Breyel « tactiques en doubles »

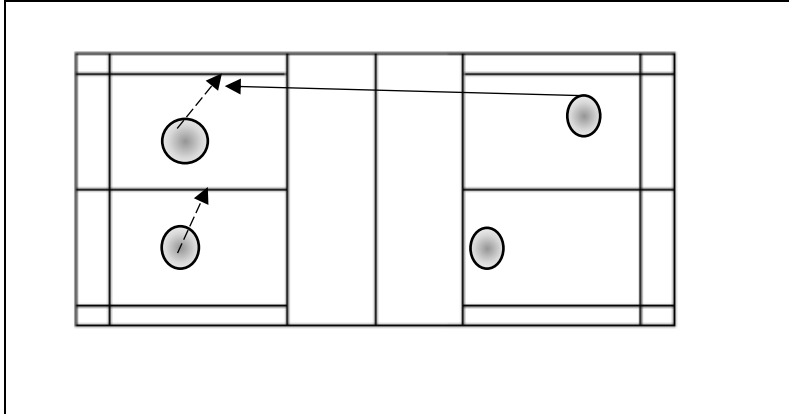
Quand avancer ou reculer après avoir joué une frappe ?

1) Après un DEGAGEMENT quand les joueurs sont côte à côte

- Les joueurs *restent côte à côte*

→ Ils se positionnent pour couvrir le retour droit

- Exemple de joueurs se déplaçant ensemble à gauche pour couvrir le retour droit :



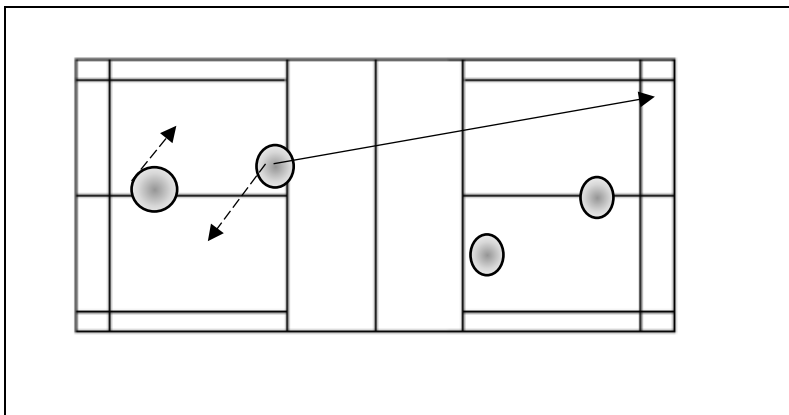
2) Après un DEGAGEMENT quand les joueurs sont en avant-arrière

- Les joueurs se placent côte à côte en position de défense

→ Le joueur devant recule en diagonale du volant.

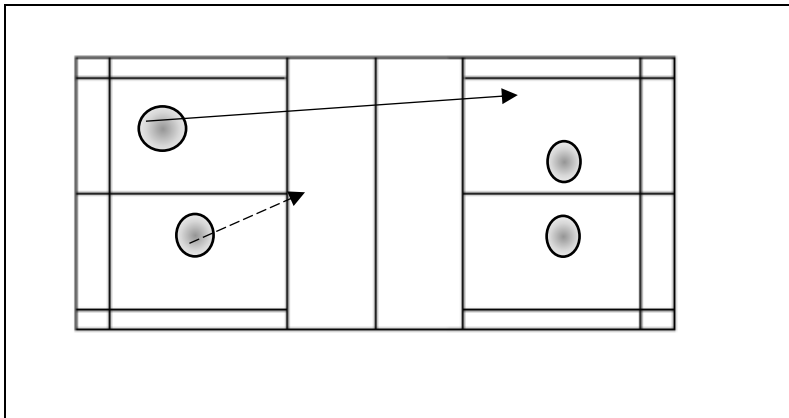
→ Le joueur de fond reprend l'autre carré.

→ Les deux joueurs bougent ensemble pour couvrir le retour droit



3) Après un SMASH du FOND de terrain quand les joueurs sont côte à côte et ont reçu un lift long

- Un des joueurs recule et effectue un smash.
- Le joueur qui n'effectue pas le smash avance vers le filet (l'équipe passe de la position de défense à la position d'attaque).



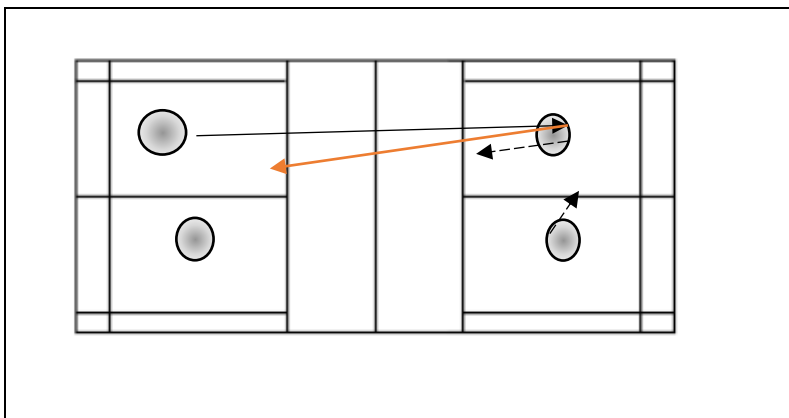
4) Après un SMASH du FOND de terrain quand les joueurs sont en avant-arrière

- Le joueur qui effectue de smash reste derrière.
- Le partenaire au filet reste au filet.

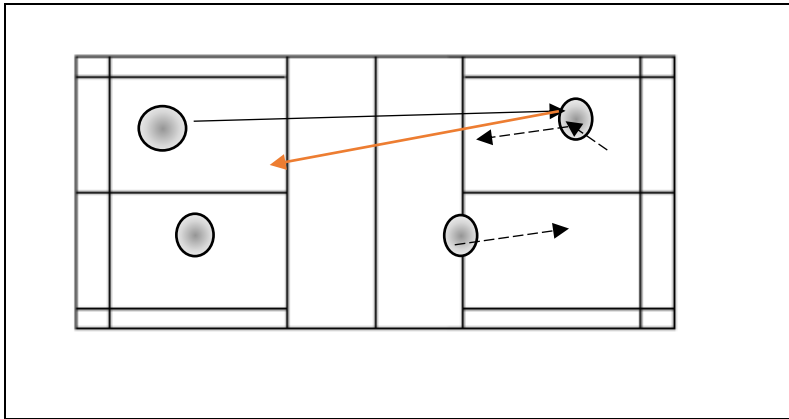
5) Après un SMASH du MILIEU de terrain

- Si le joueur de fond reçoit un lift court, il effectue un smash (en orange) et AVANCE pour couvrir le retour probable en milieu de terrain.
- Le partenaire perçoit le lift court et recule pour couvrir le fond.

- Exemple coté-coté :

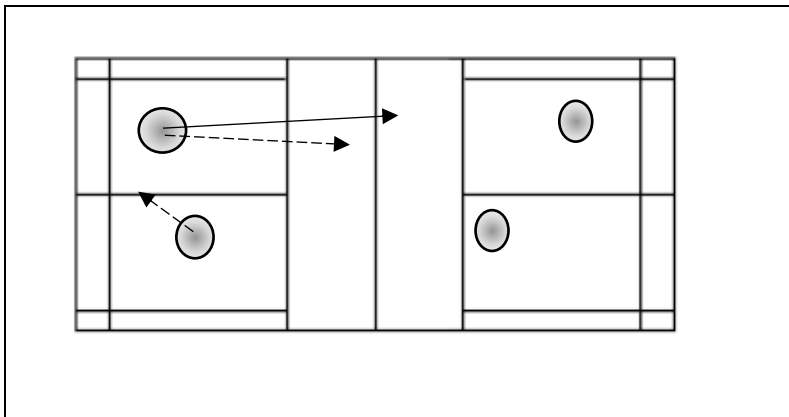


- Exemple avant-arrière :



6) Après une AMORTIE /BLOCK quand les joueurs sont côte à côte

- Le joueur qui effectue une amortie reste au filet.
- Le partenaire se place derrière.



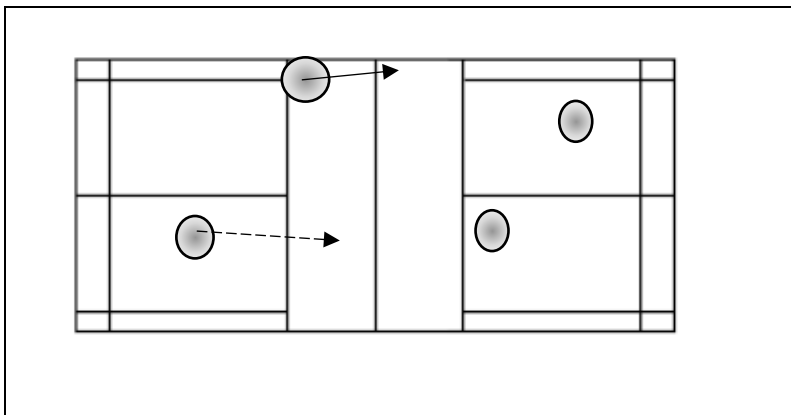
7) Après une AMORTIE /BLOCK quand les joueurs sont en avant-arrière

- Le joueur de fond ne suit PAS son volant mais reste derrière.
- Le partenaire continue à couvrir la zone avant.

8) Après une AMORTIE /BLOCK à l'une des extrémités du filet

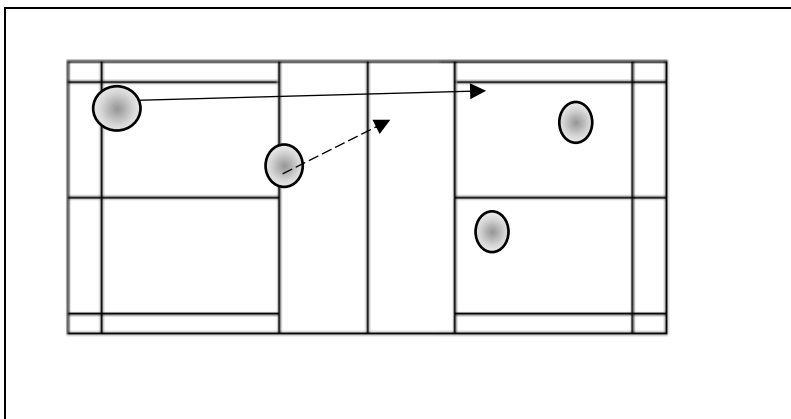
- Si le joueur au filet doit aller vers une extrémité et joue un coup rapide (*net kill*).

→ Le partenaire couvre l'autre côté du filet.



9) Après une frappe dans le COULOIR de la part du joueur de fond à partir de la position avant-arrière

- Le partenaire peut rester devant et se déplacer vers le même couloir pour effectuer une attaque en ligne (channel attack).



10) Si le joueur de fond est *en difficulté* après un bon dégagement (ex un *FLAT LIFT*) de l'équipe adverse et s'il effectue une frappe offensive à 70% de sa force (ex un demi-smash)

→ La réponse adverse probable à la frappe à 70% sera un retour rapide en diagonale.

→ Le partenaire recule en défense pour intercepter le probable retour rapide en diagonale.

Exceptions :

- 1) Si le joueur de fond effectue un DROP, son partenaire reste au filet.
- 2) Si le joueur de fond effectue son semi-smash vers un COULOIR, son partenaire PEUT rester devant et se placer devant du même côté pour une attaque en ligne (channel attack).

Comment passer de la défense à l'attaque ?

Recevoir un smash et effectuer un drive

• Après un smash sur lui, le joueur effectue un drive et bouge vers l'avant (là où le retour est probable).

→ Le partenaire recule.

Effectuer un block

• Le joueur effectue un block et avance dans la direction de celui-ci.

Recevoir un lift

• Quand l'équipe adverse dégage le volant, le partenaire qui ne reçoit pas le lift avance vers le filet, prêt à prendre une position d'attaque

² Ceci est peut-être valable en doubles dames ... à vérifier.

Services et déplacement des joueurs en MIXTES

Positions des joueurs au service en MIXTES

- Quand son équipe est au service, la femme se place devant l'homme - à sa gauche ou à sa droite au choix.

→ Elle ne doit pas être trop loin ou trop près du filet ; un de ses pieds à la ligne de service.

→ L'homme sert d'un peu plus loin.



- Si le retour est systématiquement effectué dans le revers de l'homme, la femme peut se placer de manière à couvrir le revers.

→ La femme arrivera plus tard au filet mais pourra toujours effectuer un lift



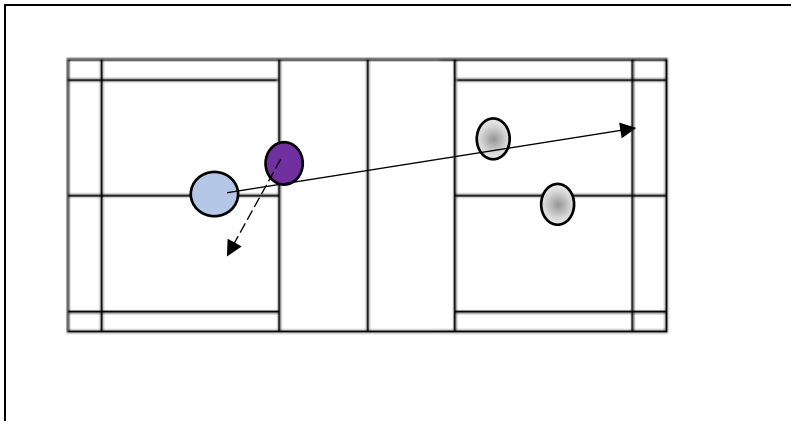
Déplacements des joueurs après le service en MIXTES

1) Le/la partenaire effectue un service COURT

- La femme couvre le filet.
- L'homme couvre l'arrière.

2) Le/la partenaire effectue un service LONG vers le MILIEU

- La femme (en mauve dans le schéma) recule en diagonale du volant.
- L'homme (en bleu dans le schéma) se déplace pour intercepter la frappe en ligne droite.



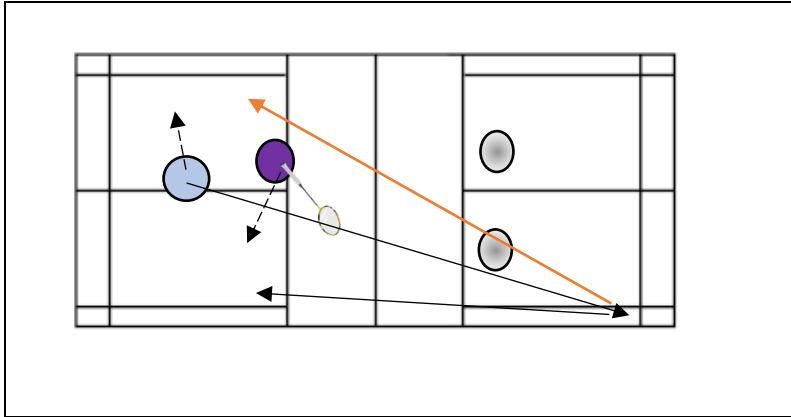
>>> Niveau **+ avancé** (classements 1, 2 ou 3) <<<

3) L'homme effectue un service LONG vers le COULOIR ET le retour droit est dans le coup droit de la partenaire

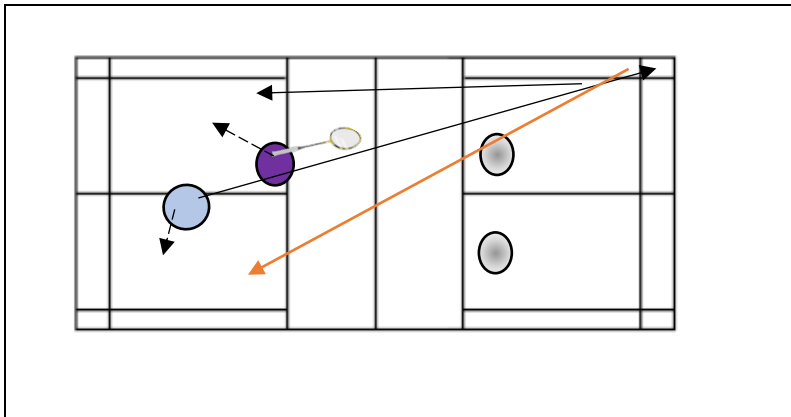
Réplique probable

- En DIAGONALE (si l'adversaire est droitier)
 - La femme recule (1 ou deux pas) pour intercepter la frappe droite moins probable (en noir)
 - L'homme se déplace pour intercepter la frappe en diagonale (en orange)

- Exemple avec une partenaire droitrière, après un service du carré gauche :



- Exemple avec une partenaire gauchère, après un service du carré droit :



Retours de services en MIXTES

1) L'homme reçoit un service COURT et effectue une AMORTIE

- Option #1, il effectue une AMORTIE
 - Soit il RESTE au FILET (si la partenaire sait gérer l'arrière).
 - Soit il RECOULE et laisse sa partenaire au filet.
- Option #2, il effectue une FRAPPE RAPIDE du volant vers un des COINS (surtout quand l'homme de l'équipe adverse est au service).
- Option #3, il effectue une frappe plus lente du volant vers un COULOIR
 - Les deux joueurs reculent et couvrent leur moitié de terrain.
 - Si les joueurs en face sont en difficulté, la femme reste au filet.

2) La femme reçoit un service COURT

- Elle effectue une AMORTIE ou bien pousse le volant dans un COIN ou un COULOIR
 - Elle reste au filet.

3) L'homme reçoit un service LONG

- Option #1, s'il est relativement bien positionné, Il ATTAQUE fort.
- Option #2, s'il est moyennement bien positionné, il ATTAQUE en favorisant le placement et la femme finira le point.
- Option #3, s'il n'est vraiment pas bien positionné Il effectue un DEGAGEMENT.
 - Sa partenaire recule en défense pour intercepter un smash éventuel.

4) La femme reçoit un service LONG

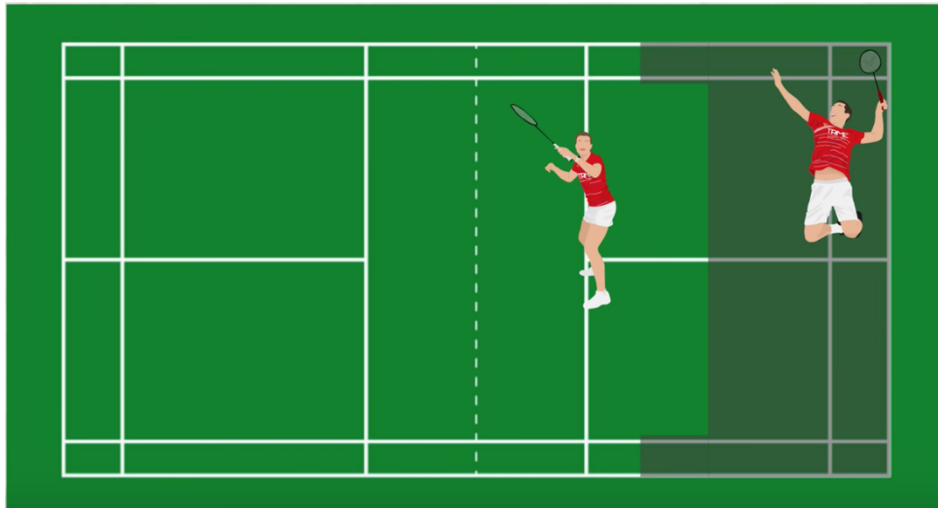
- Elle ATTAQUE en favorisant le placement plutôt que la puissance.

Les rotations en mixtes

Les coups offensifs et positionnements

1) La répartition du terrain en position avant-arrière

- L'homme couvre l'arrière et la moitié de la zone de conflit.



- La femme reste ou recule +/- DEUX PAS derrière la ligne de service si elle ENTEND le bruit d'un smash sur la raquette de son partenaire.

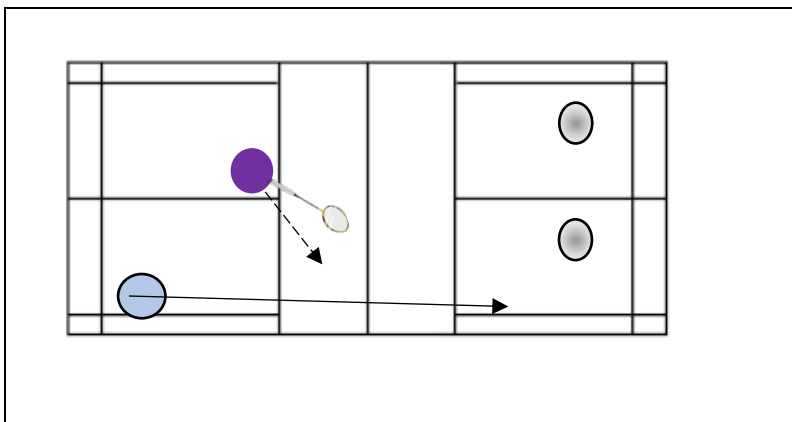


- La femme reste ou avance à la ligne de service si elle ENTEND un coup plus doux (ou si elle n'entend pas le coup) sur la raquette de son partenaire.

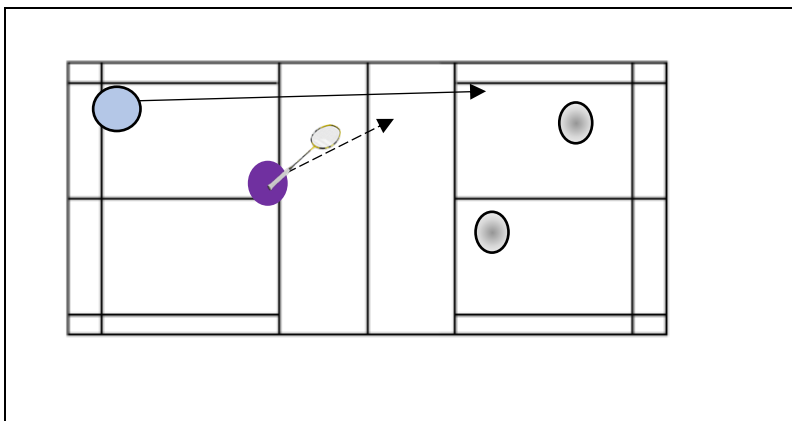
2) L'attaque en ligne (channel attack) après un lift long

- Si l'homme attaque droit devant après un lift long, la femme peut venir du même côté pour terminer le point.
→ Le rôle de l'homme est d'effectuer des bonnes attaques le long du couloir où sa partenaire est en coup droit pour qu'elle finisse le point vu qu'un retour diagonale sera moins probable.

- Avec une partenaire droitère, favoriser l'attaque couloir droit :



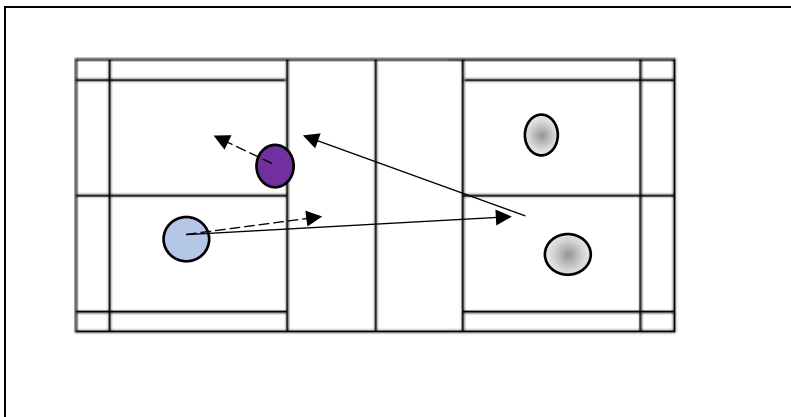
- Avec une partenaire gauchère, favoriser l'attaque couloir gauche :



- À des niveaux plus avancés, les rôles s'inversent plus souvent
→ Si la femme attaque droit devant après un lift long, l'homme peut venir du même côté pour terminer le point.

3) L'attaque après un lift court

- Si l'homme attaque après un lift COURT, c'est LUI qui avance vers le filet (pas d'attaque en ligne dans ce cas-ci).
→ La femme recule en diagonale.
→ Si le partenaire attaque AU MILIEU après le lift court, le retour sera probablement en diagonale (par rapport à lui).



- À des niveaux plus avancés, les rôles s'inversent plus souvent.
→ Si la femme est au fond et attaque à partir d'un lift au milieu du terrain, l'homme recule et intercepte l'éventuel retour en diagonale

Les coups défensifs et positionnements

1) Principe général

- En mixtes, l'homme dégage principalement droit devant et la femme en diagonale.

2) Après un bon DEGAGEMENT vers l'équipe adverse

Possibilité #1 – les adversaires prennent le volant à temps

- La femme ne reste PAS sur le T, elle recule en défense, environ deux pas derrière la ligne de service pour couvrir les retours en diagonale mais également en face de l'attaquant.
- L'homme reste plus en arrière pour couvrir les retours en ligne droite.



- Remarque : si l'équipe adverse effectue un dégagement et non un smash, la femme couvre sa moitié de terrain moins le milieu. L'homme couvre le milieu et son côté.

Possibilité #2 – les adversaires prennent le volant en RETARD (en déséquilibre)

- Les deux joueurs prennent une position plus agressive. La femme se rapproche de la ligne de service, l'homme avance également.
- Si l'équipe adverse effectue un dégagement et que la femme a avancé, l'homme doit couvrir l'arrière.

3) Après un mauvais DEGAGEMENT vers l'équipe adverse

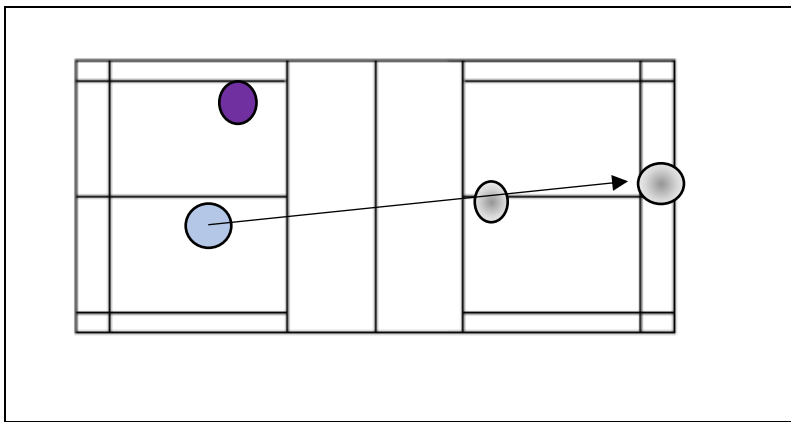
- Les deux joueurs reculent, la raquette très bas pour contrer les smashes. Le joueur en ligne droite de l'adversaire couvre la ligne de côté, le/la partenaire couvre le milieu.

- Remarque : si l'équipe adverse effectue un dégagement, la femme couvre sa moitié de terrain moins le milieu. L'homme couvre le milieu et son côté.

4) Après un DEGAGEMENT vers le MILIEU de terrain de l'équipe adverse

- L'homme se place presque au milieu pour récupérer les smashes et drops de son côté ou au milieu.

- La femme couvre sa ligne de côté et les smashes sur elle.

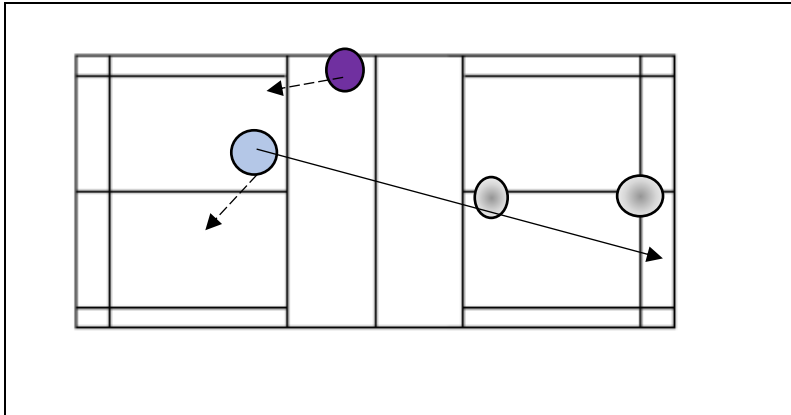


- Remarque : si l'équipe adverse effectue un dégagement, la femme couvre sa moitié de terrain moins le milieu. L'homme couvre le milieu et son côté.

5) Si la femme est en extension à l'EXTREMITE du filet

- L'homme effectue de préférence un DEGAGEMENT HAUT en DIAGONALE pour donner du temps à sa partenaire de se repositionner (reculer en défense).

→ L'homme se déplace pour intercepter le retour droit.



6) Après un SMASH de l'équipe adverse

- Faire plutôt un « fade » (=faire ralentir le volant) qu'un block car les blocks après smashes sont difficiles à contrôler.

Passer de la défense à l'attaque

Stratégie #1 : pousser la femme vers le fond

- Avec des services longs sur la femme et puis la maintenir au fond.
- Quand les adversaires sont côte-à-côte, avec un block sur l'homme puis un dégagement vers la femme.

Stratégie #2 : effectuer des blocks

- Si les adversaires récupèrent la frappe en dessous de la hauteur du filet, la femme doit monter en attaque.

S'échauffer avant un match

Échauffement hors terrain

- Genou sur mur : poids sur une jambe, la plier vers le mur
- Couché sur le dos, une jambe à la verticale part à gauche puis à droite. Changer de jambe
- Couché sur le dos, faire un pont avec une jambe pliée, pied à plat et l'autre en l'air. Changer de jambe.
- A terre sur le côté, lever la jambe du dessus. Changer de côté.

Échauffement sur terrain

1. Drives (push)
2. Dégagements
3. P1 : amortis de fond de court
P2 : lifts
→ Changer les rôles
4. P1 : smashes (+ coup à mi-terrain)
P2 : lifts
→ Changer les rôles
5. Défense courte (joueurs au milieu du terrain ou au fond)
6. Défense au filet (joueurs juste derrière la ligne de service)
7. P1. Drops croisés
P2. Lifts croisés
→ Changer les rôles
8. P1. Services
P2. Retours de service
→ Changer les rôles

L'entraînement mental

- Vous pouvez essayer la méditation de Pleine Conscience, par exemple le cycle MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).
- La Pleine Conscience (Mindfulness) consiste tout simplement à porter son attention de façon intentionnelle et non jugeante sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (Kabat-Zinn, 2003).
- Pourquoi ?
 - Parce que s'entraîner à rester concentré.e et à porter son attention sur l'instant présent aide à vivre le match point par point. Un point raté appartient au passé et le point suivant est moins anticipé et, donc, à 20-19, on évite de se crispier (trop).
- Est-ce que les pros le font ?

Commentaires sur "Badminton Mistakes 95% Of Players Make (+ how to fix them!)"



Do you sometimes meditate? Cheers from Belgium

👍 1 🗨️ 🔄 RÉPONDRE

Réponse sélectionnée



Badminton Insight ✓ il y a 8 heures

Yes we do actually! We have recently added it into our morning routine and Greg has been doing it on and off for over 3 years now!

👍 1 🗨️ 🔄 RÉPONDRE

Sources

Chaîne YouTube de Jenny Moore et Greg Mairs, merci à eux ;-)

<https://www.youtube.com/@BadmintonInsight>

Rene Breyel « tactiques en doubles », https://s1.static-clubeo.com/uploads/bdl36/Medias/Techniques_et_entrainements/Sp%C3%A9cial%20Double/Tactiques%20en%20double__o15ug6.pdf

Jon Kabat-Zinn, 2003. *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Paris : J'ai Lu.

Remerciements

Merci à Maju Péters (BC Les Valeureux Liégeois) pour sa relecture !