

Le service « facile »

Les règles de base

Comment tenir sa raquette au service

Les types de services

Mes conseils

Quelques références internet



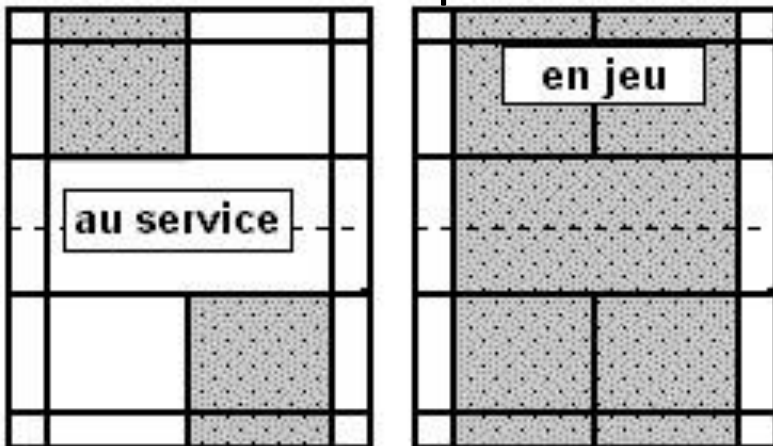
Les règles de base

Servir en diagonale

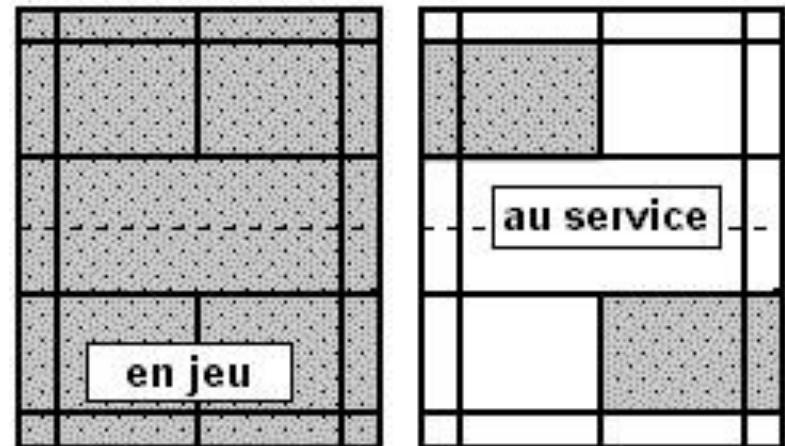
Etre derrière la première ligne blanche

Envoyer le volant dans le camp adverse

En simple



En double



Comment tenir sa raquette

« au service »

Deux possibilités

Considéré comme le
service de simple

Forehand service



Considéré comme le
service de double

Backhand service

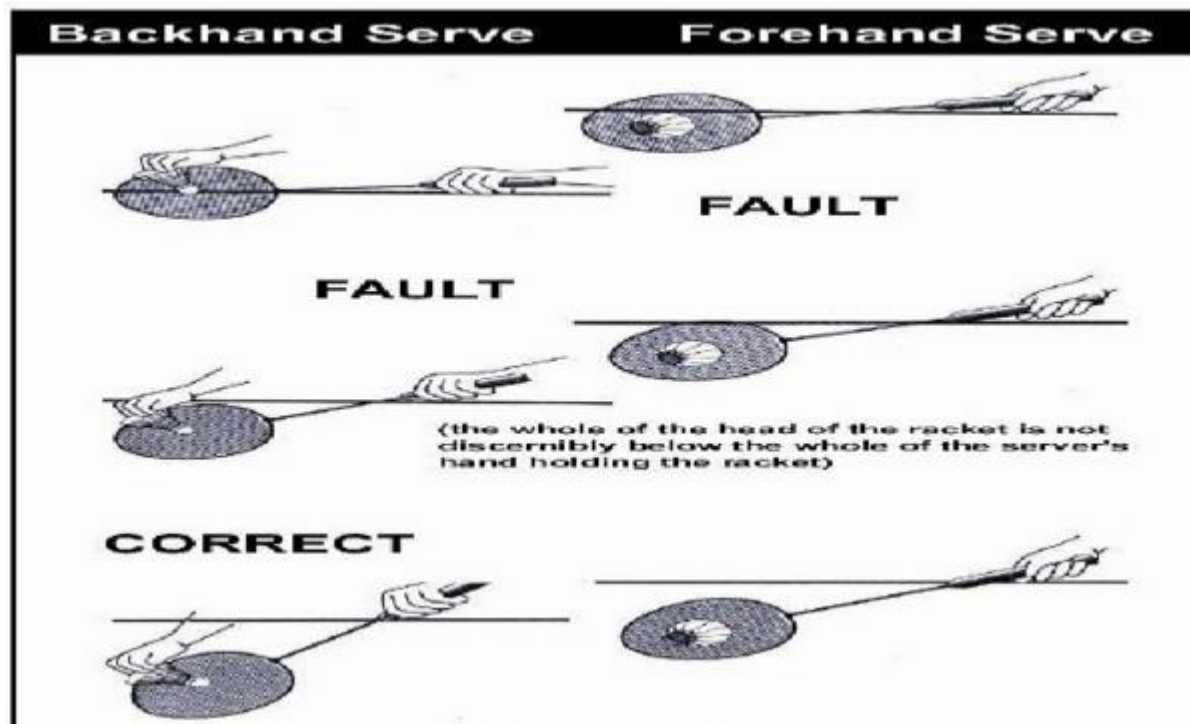


Comment tenir sa raquette

« au service »

Deux règles :

1. La tête de la raquette doit être en dessous de la main qui la tien au moment de l'impact



Comment tenir sa raquette

« au service »

Deux règles :

2. En service de double, l'impact doit être situé entre le bas et le haut des côtes

BADMINTON A male athlete prepares to use his racket to serve the shuttlecock in an Olympic badminton match.

THE SERVE

The racket head must be below the hand & the shuttle must be hit below the hip

Hip

Racket strikes shuttle here

THE COURT

Service line
Centre line

Net height 1.55m

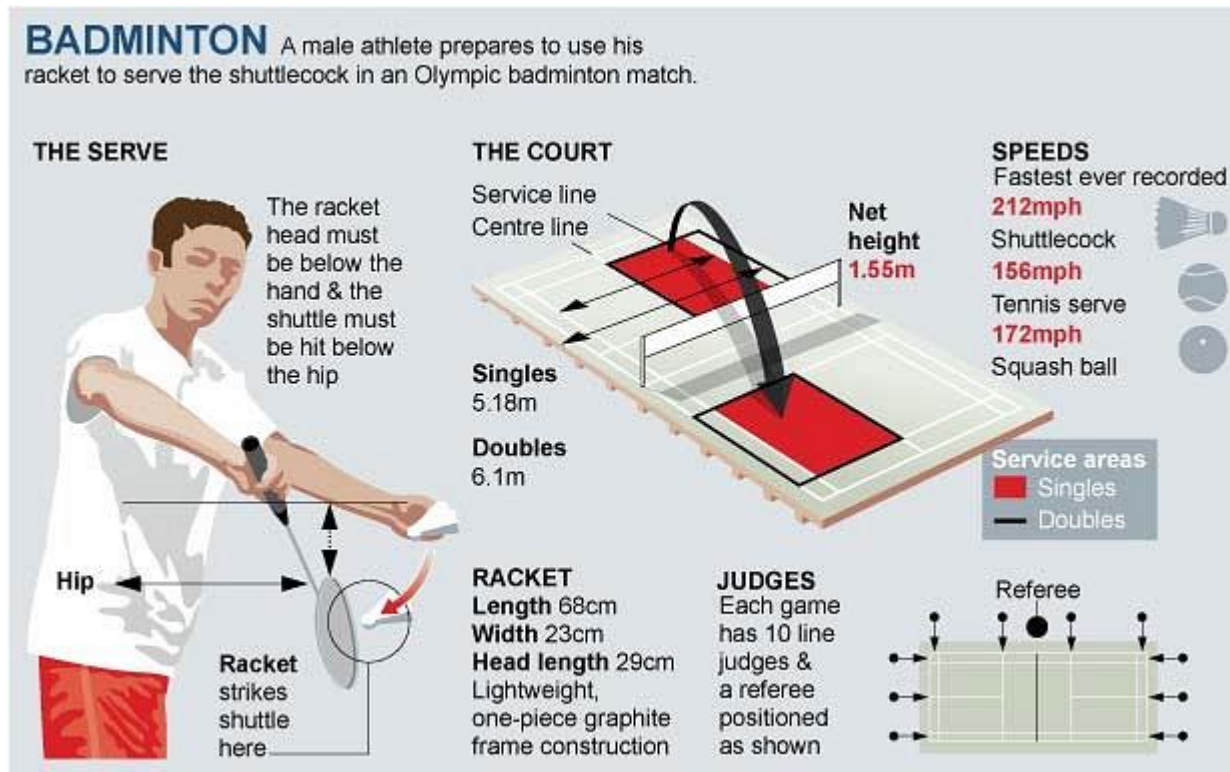
Singles 5.18m
Doubles 6.1m

RACKET
Length 68cm
Width 23cm
Head length 29cm
Lightweight, one-piece graphite frame construction

JUDGES
Each game has 10 line judges & a referee positioned as shown

SPEEDS
Fastest ever recorded
212mph Shuttlecock
156mph Tennis serve
172mph Squash ball

Service areas
Singles
Doubles



The infographic provides a comprehensive overview of badminton serving rules and court specifications. It features a central illustration of a male athlete in a white shirt and red shorts, captured in the middle of a serve. The racket is positioned below the hand, and the shuttlecock is being struck just below the hip level. To the right, a 3D perspective of a badminton court is shown, highlighting the service line, center line, and the net which stands at a height of 1.55 meters. The court dimensions are specified for singles (5.18m) and doubles (6.1m) play. A legend indicates that red areas represent singles service zones and black lines represent doubles service zones. Below the court diagram, a top-down view shows the placement of 10 line judges and a referee. On the right side, a comparison of speeds is provided, showing that a shuttlecock can reach 212 mph, which is significantly faster than a tennis serve (172 mph) or a squash ball (156 mph). The racket specifications are listed as 68cm in length, 23cm in width, and 29cm in head length, noting its lightweight, one-piece graphite frame construction.

Exercice proposé



Entraînons nous aux services avec :

- Le service de simple
- Le service de double

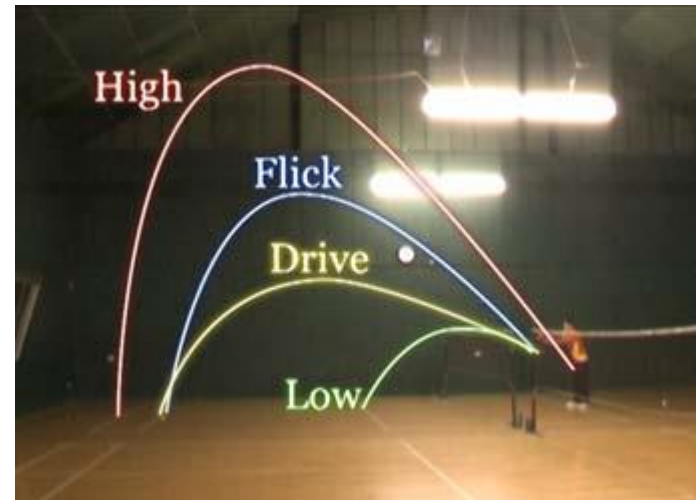
Services avec contre:

- L'un d'entre vous sert une fois court, une fois long
- L'autre tente un smatch systématique
- Durée : 2mn x 2 x 2
- On recommence avec l'autre type de service
- On tourne

Les types de services

Il existe 4 types de services :

- Le service court
- Le service long (en lobe)
- Le service tendu (flick)
- Le service « drive »



Et quelques « options » :

- La feinte
- Le slice

(<http://www.badminton-web.fr/badminton/coups-badminton.php>)

Exercice proposé

Entraînons nous aux services suivants :

- Le service court
- Le service long (en lobe)

Services aux 3 cerceaux :

- Chacun prend un jeu de volants (10 par exemple)
- Chacun sert dans les cerceaux en commençant par le plus proche
- Pour passer au cerceaux suivant, il faut réussir trois volants
- Durée : 5mn





Mes conseils

Ne pas lancer le volant avant l'impact (perte de précision)

Répéter systématiquement la même gestuelle (augmente la répétabilité)

Essayer différents type de service avec un nouvel adversaire (sert à identifier ses points de facilités / de difficultés)

Alterner aléatoirement des services longs & courts (ne pas permettre l'anticipation)

Mes conseils

Essayer de tenir la raquette en haut de la poignée (au filet)

Regarder l'endroit que vous visez et non votre volant

Prendre le temps, vous avez le temps !

Avoir une position de bras plutôt arrondie (ne pas être raidie)

Tenir sa raquette de façon détendu (comme une plume)

Mes conseils

Ne pas faire de servir court, trop haut (réduit le contre-smatch)

Remonter la raquette haute le plus tôt possible (préparer un smatch filet)

Se placer plus souvent au coin central pour servir (facilite le remplacement et limite l'espace ouvert à l'adversaire)

S'amuser 😊

Exercice proposé

Entraînons nous aux services suivants :

- Le service court avec smatch

Service court avec smatch :

- Un joueur 1 est au service
- Le joueur 2 se prépare à lui envoyer
- Le joueur 1 sert et essaye de smatcher au filet le volant lancé par le joueur 2
- Répéter l'opération 10 fois puis tournez
- Durée : 4mn x 2



Exercice proposé

Entraînons nous aux services suivants :

- Le service long avec défense

Service long avec défense:

- Un joueur 1 est au service
- Le joueur 2 se prépare à smatcher en fond de court sur le joueur 1
- Le joueur 1 sert au fond
- Le joueur 2 smatch sur le joueur 1
- Le joueur 1 amorti
- Répéter l'opération 10 fois puis tournez
- Durée : 4mn x 2

Quelques références internet

<http://badmania.fr/technique-22-Le-service-de-double.html#menu>

<http://fr.slideshare.net/alberto.garciahuerta/badminton-bilingue>

<http://www.badminton-web.fr/badminton/regles-badminton.php>

<http://www.badminton-web.fr/badminton/service.php>

Merci pour votre attention

N'oubliez pas :

- Renseignez la fiche pour avoir cette présentation
- Prenez vos « cerceaux » en corde pour vous entraînez plus tard