

LE COACHING EN BADMINTON

INTRODUCTION

Ce document sur le coaching en badminton, est une tentative de synthèse la plus exhaustive et objective possible de mes expériences de coach auprès des jeunes sur des compétitions régionales, interrégionales voire nationales. Il ne vise en rien à être « donneur de leçon », ni même à donner des solutions, mais plutôt à s'interroger sur le mode de fonctionnement de chacun d'entre nous.

Définition : Analyses, attitudes et comportements visant à mettre tous les moyens en œuvre afin d'optimiser le rendement, le niveau de son athlète en vue d'essayer de gagner contre tous les adversaires rencontrés lors d'une compétition. Cela nécessite 4 aspects :

- 1) bien connaître son joueur
- 2) connaître le plus possible l'adversaire
- 3) délivrer le message le plus pertinent possible
- 4) trouver la façon la plus claire possible de transmettre ce message
- 5) gérer au mieux les temps forts d'une compétition
- 6) se faire aider à travers différents outils.

1°) BIEN CONNAITRE SON JOUEUR AFIN D'ETABLIR UNE RELATION DE CONFIANCE

Cela n'est pas toujours possible mais plus les individus se connaissent et mieux ils travaillent ensemble. La première question qui doit se poser pour tous est :
A t'il envie d'avoir un coach ? oui / non ? pourquoi ?

Quels sont ses points forts / points faibles ? (techniques, physiques, mentaux, tactiques)

Est il dominateur ou plutôt en soumission ?

Quel type de relation établir avec lui ? :

Le rassurer ?

Jouer sur l'orgueil, la fierté ?

Le bousculer ?

L'encourager ?

L'écouter ?

Le conseiller ?...

Rien de moins évident car cela devra être adapté à l'évolution du match et de l'adversaire.

2°) BIEN ANALYSER L'ADVERSAIRE

Il sera primordial sur les premiers échanges de pouvoir étudier quelques points clés à partir de l'observation du joueur adverse, répartis en points forts / points faibles, qui permettront de dégager une tactique de départ.

Quels sont les éléments objectifs répétés assez systématiquement ?

Quelle tactique ais je reconnu chez l'adversaire ? (tactique parfois stéréotypée)

Quelles observations vont permettre à mon joueur d'anticiper et donc prendre l'ascendant ?

Est ce que grâce à ces éléments, mon joueur aura un temps d'avance ?

- ⇒ ses réponses dans les 4 coins + en défense ? = jeu au filet / mi court / fond de court
 - ⇒ en fonction de quelle frappe réalisée par mon joueur ?
 - ⇒ puissance du smash
 - ⇒ puissance du dégagement
 - ⇒ qualité du service
 - ⇒ capacité à masquer et à fixer
 - ⇒ vitesse et qualités d'appuis et de déplacements ?
 - du filet vers le fond de court
 - du filet vers le mi court
 - du fond de court vers le filet
 - du fond de court vers le mi court
- et tout cela côté revers et coup droit ...
- ⇒ vitesse et qualité de son replacement
 - ⇒ précision
 - ⇒ régularité (capacité à ne pas commettre de faute directe) = prise de risque
 - ⇒ explosivité
 - ⇒ lucidité (lié à l'endurance)
 - ⇒ combativité.

3°) LE FOND DU MESSAGE : QUE FAUT IL DIRE ?

A partir des éléments cités précédemment, il faudra organiser son discours en fonction des priorités du moment :

Qu'est ce qui marche bien ?

Qu'est ce qui ne va pas du tout ?

Autant du point de vue de mon joueur que chez l'adversaire selon ces 4 points :

	MON JOUEUR		JOUEUR ADVERSE	
	PTS FORTS	PTS FAIBLES	PTS FORTS	PTS FAIBLES
TECHNIQUE				
PHYSIQUE				
MENTAL				
TACTIQUE				

Ensuite décliner quelques propositions de solutions réfléchies lors de l'observation.

Quelques exemples :

TECHNIQUE			
		MON JOUEUR	JOUEUR ADVERSE
POINT POSITIF	Observations	Smash puissant	Smash puissant
	Propositions	<i>Smasher dès que possible</i>	<i>Effectuer des frappes descendantes ou jouer à plat</i>
POINT NEGATIF	Observations	Contre amorti en coup droit trop haut	Défense côté revers
	Propositions	<i>En coup droit au filet faire un lob (offensif ou défensif)</i>	<i>Smasher côté revers</i>

A priori les deux joueurs ont un gros smash. Il s'agira donc pour notre joueur d'éviter de trop relever les moments, mais plutôt de jouer à plat et dans la vitesse afin d'éviter à tout prix un smash adverse dans des conditions favorables.

PHYSIQUE			
		MON JOUEUR	JOUEUR ADVERSE
POINT POSITIF	Observations	Monte très vite au filet	Est très grand
	Propositions	<i>Aller mettre la pression après un amorti ou un slice</i>	<i>Privilégier les dégagements défensifs et jouer vite</i>
POINT NEGATIF	Observations	S'écrase au filet sur la fente avant	Ne tient pas plus de 4 échanges
	Propositions	<i>Peut être privilégier les lobs défensifs d'avoir du temps pour se replacer</i>	<i>Le faire « voyager » aux 4 coins</i>

Dans ce cas là, notre joueur doit chercher à être patient et à fatiguer l'adversaire en faisant attention de ne pas se faire contrer au filet du fait de sa difficulté à rester équilibré sur les fentes avant. Cependant sa capacité à monter vite au filet sera très utile au moment où l'adversaire, usé par les échanges, commencera à faire des amortis ou contre amortis trop hauts et donc attaquables en kill.

TACTIQUE			
		MON JOUEUR	JOUEUR ADVERSE
POINT POSITIF	Observations	Alterne bien jeu long / jeu court	Appui bien côté revers
	Propositions	<i>Doit continuer en cherchant à jouer plus près des couloirs</i>	<i>Bien anticiper un remplacement légèrement côté revers</i>
POINT NEGATIF	Observations	Joue toujours droit	Croise souvent pour jouer sur le revers de mon joueur
	Propositions	<i>Tenter des attaques croisées en suivant le volant</i>	<i>Anticiper pour tenter l'interception</i>

Ici, le joueur adverse tente d'exploiter la faiblesse supposée de notre joueur sur le côté revers. Ce dernier devra donc bien anticiper ses déplacements pour protéger ce côté et ne pas hésiter à croiser afin de ne pas être pris de vitesse par le jeu droit de son adversaire.

MENTALE			
		MON JOUEUR	JOUEUR ADVERSE
POINT POSITIF	Observations	sérénité	combativité
	Propositions	<i>Attendre la bonne position pour conclure l'échange</i>	<i>Le faire courir pour l'épuiser</i>
POINT NEGATIF	Observations	Gestion des égalités à partir de 19 partout.	Difficulté de concentration
	Propositions	<i>Faire en sorte de prendre suffisamment d'avance avant 18 pour conclure les sets</i>	<i>Jouer propre dans les 4 coins afin que la fatigue fasse baisser sa lucidité</i>

Dans cette configuration, notre joueur devra prendre son mal en patience afin de construire ses points. Son calme devrait le servir mais il devra malgré tout prendre garde à la combativité de son adversaire sur le money time en fin de sets car si jamais l'autre revenait rapidement à 19 partout, nous ne sommes pas sûrs que notre joueur conserverait ce calme, et l'affolement pourrait alors avoir raison de lui.

BILAN : C'est donc en synthétisant toutes ces informations qu'ils va falloir chercher à délivrer les conseils adéquats à notre joueur, en choisissant les moments selon les urgences, en choisissant les intonations de voix pour mieux faire comprendre nos intentions car en dehors du fond du message, la forme revêt aussi une fonction importante.

4°) LA FORME DU MESSAGE : COMMENT LUI DIRE ?

- ⇒ Prise en compte des caractéristiques de notre joueur : âge, sexe, catégorie, niveau, vécu dans la discipline, afin de bien se positionner sur le même niveau de compréhension.
- ⇒ Prise en compte de sa personnalité : introverti, extraverti, nerveux, mou, orgueilleux afin que le message délivré soit efficace et fasse son effet :
 - Mode directif ?
 - Mode conseil ?
 - Mode interrogatif (questionnement) ?
 - Quelle place laisser à la réflexion du joueur lui même ?
 - Parler à voix basse ? à voix haute ?
 - Regarder dans les yeux ? montrer le terrains ?
- ⇒ Quelles sont les priorités ? 2 à 3 infos maximum. Donc être clair, précis concis.
- ⇒ Etablir des codes non verbaux (une gestuelle) afin de transmettre des messages significatifs très rapidement en dehors des temps de coaching « officiels ».
- ⇒ **Les choses à éviter :**
 - Etre négatif
 - Crier
 - Parler continuellement durant les échanges
 - Coaching avec trop d'infos
 - Se contredire...

▪ **Avant le début de la compétition (briefing)**

Dans quel contexte se déroule la compétition pour notre joueur:

- Quels en sont les enjeux (qualification, titre, championnat...)?
- quel est son objectif ?
- Dans quel état d'esprit le joueur aborde t'il celle ci par rapport à son vécu précédant ?
- Quelle stratégie adoptée en poule ?
- Analyse et gestion de l'échéancier :
 - temps de récupération
 - temps d'échauffement
 - temps d'hydratation
 - temps d'alimentation.

▪ **Avant le match :**

- Elaborer une tactique en fonction de la connaissance que l'on a de l'adversaire
- Vérifier que le joueur a tout son matériel à portée de main (eau, serviette, raquettes...)
- Avoir travaillé sur une routine d'échauffement permettant :
 - La montée progressive du corps en température
 - L'augmentation du rythme cardiaque
 - L'entrée du joueur dans « sa bulle » (concentration)
 - L'analyse rapide de la technique adverse dans les 4 coins et en défense.

▪ **Pendant le déroulement du match (entre les points) :**

- Encourager
- Renforcer positivement
- Passer une info prioritaire
- Tempérer / calmer
- Rassurer

▪ **A 11pts**

- Réussir à capter l'attention rapidement.
- Donner 2-3 infos pertinentes. ATTENTION : pas de solutions miracles seulement des conseils liés à l'observation (cf. observables du 2°).
- Mise en garde / surexcitation, excès de confiance et réaction de l'adversaire.

▪ **Entre les sets**

- Idem
- Commencer à parler de la gestion du physique sur les matchs serrés

▪ **A la fin du match (débriefing)**

- Analyse des réussites et des échecs (causes)
- Partage des impressions
- Re-motivation pour le match suivant

6°) LES AIDES

- ❑ Tablettes de coaching (traçage de terrain) : pour une meilleure visualisation des consignes tactiques à mettre en place.
- ❑ Statistiques : pour mieux étudier les faiblesses de son joueur et de l'adversaire (fautes directes).
- ❑ Vidéos : pour mieux analyser techniquement et tactiquement les défauts de son joueur et de l'adversaire.
- ❑ Photos : pour la perfection technique.
- ❑ Psychologique (préparation mentale) : pour mieux aborder les compétitions et faire face aux différentes situations (mener, être mené, revenir au score, gérer un 20-20...) :
 - Volonté / Combativité
 - Motivation / Envie
 - Stress
 - Sérénité
 - Confiance en soi (excès ou manque) / estime de soi

CONCLUSION

- ❑ savoir gérer le côté affectif (fataliste, stress, peur de perdre, peur de gagner...)
 - ❑ donner de l'autonomie (analyse et projet tactique + gestion physique)
- De manière générale, à niveau technique égal, la différence se fera en 3 étapes :

- 1) le physique
- 2) le mental
- 3) l'intelligence de jeu (tactique) et la vista (durant l'échange)

Les 2 premiers points sont très liés car assez souvent, un joueur très fort physiquement (d'un point de vue foncier), le sera aussi mentalement car il restera lucide plus longtemps et sera plus habitué à travailler dans la douleur, donc prêt à se faire mal pour aller chercher les points clés. Quant au troisième, c'est tout simplement ce que l'on dénomme sous le terme générique de « talent ».

Enfin pour conclure, le coaching est une tâche très valorisante lorsque son protégé remporte le match mais peut être aussi très mal vécu lorsque celui-ci perd avec des configurations de match très variées :

- « Y'avait la place »
- « Il a laissé passer le match »
- « On perd sur une faute bête »
- « Il a toujours mené mais... »
- « il n'a rien écouté de ce que je lui ai dit »
- « On n'a pas vu le jour ».

C'est une école d'humilité où il faut savoir reconnaître la supériorité de l'adversaire, les manques de son joueur afin de les améliorer lors des entraînements. On gagne à 2 et on perd à 2... Les moments forts et montées d'adrénaline font que qu'une journée de coaching est véritablement épuisante pour les nerfs. Cardiaques s'abstenir...