

# BADMINTON NIVEAU 1 -- 1<sup>er</sup> cycle de pratique

## Leçon 1

## Aujourd'hui on développe des

Connaissances	Capacités	Attitudes
Prise mixte	• <i>Déplacements: frapper équilibré</i>	<i>Accepter de jouer avec des adversaires différents.</i>
Raquette	• <i>Maniabilité: Garder la raquette haute, Frapper le volant au dessus de la tête</i>	• <i>Respecter le matériel, participer à l'installation et au rangement.</i>
Volant		
Service	• <i>Trajectoires: Réaliser une succession de frappes</i>	

## FAMILIARISATION

- Je mets ma main sur le tamis et je la fais glisser jusqu'au manche.
  - on pose le volant sur la raquette et on se déplace en marchant avec la bonne prise de raquette variable: 2 loups qui essaient d'enlever les volants de la raquette des autres
  - ~~- faire tomber le volant, le ramasser avec la raquette perpendiculaire au volant (très dur!)~~
  - position supination avec la même prise de raquette variable: jongler, coup droit revers, slalom
- Un volant sur deux sur demi terrain (on oublie les filets): on échange sans filet- entre chaque frappe on fait pivoter la raquette sans tenir avec l'autre main variable: tour du corps, de la jambe
- 4 par terrain avec les filets: sur les deux, un des deux pose sa raquette: on l'échange à chaque frappe
  - **"BASTON"** : multiplier les touches de volant dans l'espace proche (filet bas ou sans filet sauf si les trajectoires sont trop descendantes): faire accélérer la tête de raquetteATTENTION un élève par demi terrain pour la sécurité: les élèves ne doivent pas changer de demi terrain et on défend son demi terrain  
**Speedminton:** sans la zone arrière et on joue dans les deux zones  
Celui qui sert c'est celui qui marque le point  
Service revers: prise revers: à partir de la prise mixte je mets mon pouce sur la prise large, je recule la jambe opposée pour laisser du champ à la raquette, je tiens le volant par la jupe  
On joue sans la zone arrière et avant; seulement avec les deux carrés (central et latéral)  
Variable:
  - + reculer plots pour faire produire des trajectoires hautes

- **Variable:** on prend la zone de fond + mort subite si qqn touche l'adversaire aux terrains 1-2-3: les amener vers une frappe devant, main haute  
Service comme on veut coup droit ou revers.

**Contenu:** un volant main basse redonne une position favorable à l'adversaire.

**Plus de rivière, le service doit arriver derrière la ligne et peut arriver au fond**

- **Speedminton: Avec les filets,** Echanger un maximum de volants en 30 secondes, même si le volant tombe par terre on le reprend et on ne repart pas à zéro (avec Manue on a fait 26 en FPC!!)  
Variable; on ne peut pas être devant la ligne de service puis on met des plots à mi terrain pour les meilleurs (on a refait 25 en FPC!)  
V: même situation d'apprentissage en diagonale à partir d'un service revers

- **Jonglage vertical**

**But:** Faire 10 jongles de suite sans faire tomber le volant en prise mixte en restant dans sa zone (carré de service).

Organisation: 1 volant et 1 raquette par élève, chacun dans son carré de service

**Critères de réussite:** -poser le volant sur le tamis de la raquette avant de l'envoyer en l'air

-idem prise revers ou pronation revers

**Variables :** - idem avec 1 raquette pour 2

-Idem avec 2 raquettes et 2 volants

-réaliser une course par équipe

**Contenus:**

-mise à distance

-effectuer des gestes courts

-avoir le coude libre

-développer une amplitude gestuelle et une mobilisation du poignet

- **Volants brûlants**

**But:** Multiplier les lancers à bras cassé avec intensité et intention

**Organisation:** 4 élèves par terrain / 2 contre 2 / 5, 6, 7 volants par demi-terrain répartis partout / sans raquette / situation d'apprentissage avec ou sans filet ATTENTION CHACUN RESTE SUR SON DEMI TERRAIN risque d'accident

Au « top » lancer les volants vers le terrain adverse à bras cassé

- Ramasser les volants qui tombent sur son terrain et les envoyer chez l'adversaire.

- interdit de lancer plusieurs volants à la fois.

- Au deuxième top, on compte les volants sur les demi-terrains, les vainqueurs sont ceux qui ont le moins de volants dans leur demi-terrain.

**Contenus:**

- Orienter la trajectoire de l'objet vers l'avant
- Augmenter l'amplitude gestuelle
- Avoir le coude libre
- Relâcher et accélérer le poignet à l'image du lancer à bras cassé
- Dissociation haut et bas du corps

- **Raquette en Or**

But du jeu: Frapper le volant et l'envoyer dans le camp adverse après avoir récupéré la raquette de mon partenaire

Organisation : 2 contre 2 / une raquette pour 2 / 1 volant pour 4 / Jeu sur terrain de double

Consignes: Faire le maximum d'échanges possible sans que le volant ne tombe par terre tout en échangeant la raquette avec son partenaire / Récupérer la bonne prise de raquette pour frapper le volant

Variables : jouer en opposition avec match 2X2 et plus en coopération

**Contenus:** adopter la bonne prise pour frapper le volant, varier les intentions

# BADMINTON NIVEAU 1 -- 1<sup>er</sup> cycle de pratique

## Leçon 2

*Aujourd'hui on développe des*

Leçon à retravailler

Connaissances

Capacités

Attitudes

- *Déplacements:*
- *Maniabilité:* Faire accélérer la tête de raquette
- *Trajectoires:*  
Service + *Provoquer la rupture en faisant varier long/court*  
*Contrôle du volant:* trajectoires paraboliques
- Faire accélérer la tête de raquette

### ECHAUFFEMENT

Volant brûlant (5 par demi terrain)

~~Casse boîte (avec les boîtes de bad) je n'en ai pas assez~~

Situation d'apprentissage du gardien de but (si très débutant: cage de hand avec une raquette) en service coup droit ou en service revers MARCHE TRES BIEN derrière la zone de handball

La mitrailleuse (sans filet): un joueur dos au filet, un joueur sur un carré lance des volants à la main: il doit y avoir le moins de volants au sol

#### 1 Situation d'apprentissages de déplacement, l'autre en L3:

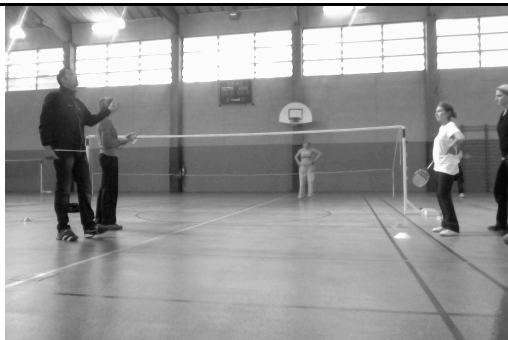
### PAS CHASSES

- 1 volant chacun; A part un pied sur la ligne, au top il va chercher le volant dans la zone adverse, c'est le 1er volant qui touche par terre dans le terrain adverse qui a gagné
- **pied G pour les droitiers, pied D pour les gauchers en arrière, on recule en pas chassés**
- Variable: on fait passer un pied devant la ligne de service

### PORTES

Portes à gauche, à droite, au fond 2 plots, avec une entrée et une sortie pour la sécurité  
3 élèves à 5 élèves

Possibilité de mettre des points, 3 c 1 – partenariat ou opposition



### **LES BOITES → UN PLOT DANS CHAQUE ZONE**

Après avoir frappé il fait tomber une boîte de volant ou ramasser un plot puis il marque le point  
Objectif: déplacement – remplacement – agrandir le terrain adverse – gagner du temps – percevoir l'adversaire

Sécurité: ~~Attention aux boîtes de volant qui volent!~~ ☹

---

### **CORPS DE LECON**

- **DOUBLE SUEDOIS**

Jouer à 2 c 2: chacun a son demi terrain avec l'avant et l'arrière

Tout le monde part avec 5 vies (faire varier les handicaps, le nb de vie en fonction des niveaux)

En profiter pour faire des gp hétérogènes

- ~~Faire accélérer la tête de raquette: jouer avec la housse de raquette~~ je n'en ai pas assez mais remédiation possible

- **SERVICE**

MATCH 1 c 1 demi terrain de double, les couloirs comptent

A va faire 10 services revers, puis ce sera à B

A sert juste derrière la ligne de service (pour se replacer)

B part un pied dans la zone arrière

A doit servir court, revers obligatoire

Variable; service haut, B part un pied sur la ligne de service

### **BILAN**

---

# BADMINTON NIVEAU 1 -- 1<sup>er</sup> cycle de pratique

## Leçon 3

## Aujourd'hui on développe des

Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Déplacements:</i></li><li>• <i>Maniabilité: Contrôle du volant: placement par rapport au volant, produire des trajectoires variées en force</i></li><li>• <i>Trajectoires: Provoquer la rupture en faisant varier long/court</i></li></ul>	

### 1 situation d'apprentissage déplacement

#### "4 volants en T" – le 4 KILLER

- 1 élève derrière les volants, 2 autres élèves en fond de terrain
- L'élève derrière les volants pose à D, à G, fond D, fond G, UNIQUEMENT MAIN DROITE
- Quand il a fini il fait un double appui au T et le suivant rentre
- Intérêt: situer les limites du terrain.
- La jambe droite pour un droitier est toujours devant

#### FACE A FACE centre de terrain

- Le volant ne doit pas tomber, il doit rester debout.
- Déplacement pas chassés imposés
- Chacun pose le volant dans la zone latérale et vient récupérer le volant de l'autre

Le jeu s'arrête qd les deux volants sont dans la zone latérale ou bien 30 secondes

Echanges: échauffement spécifique:

Relâché serré pour frapper en ouvrant les doigts

### 1 situation d'apprentissage trajectoire

- Situation d'apprentissage avec tapis en fond de terrain: **le but du jeu est de faire reculer l'autre pour qu'il soit obligé de poser au moins 1 pied sur le tapis.**

L'élève apprend par aménagement du milieu.

Les 2 élèves ont droit à 5 touches de volant chacun et doivent faire reculer l'adversaire

**Situation d'apprentissage clé personnelle qui marche très bien et matérialise la cible.**

# BADMINTON NIVEAU 1 -- 1<sup>er</sup> cycle de pratique

## Leçon 4

## Aujourd'hui on développe des

Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Déplacements:</i> <i>Se déplacer, se replacer derrière le T</i></li><li>• <i>Maniabilité: Contrôle du volant:</i> placement par rapport au volant, tenue de raquette, produire des trajectoires variées en direction</li><li>• <i>Trajectoires</i> <i>Provoquer la rupture en faisant varier long /court</i></li></ul>	

### ECHAUFFEMENT

**Varier long court: tapis fond / tapis devant.**

**Exercice du baladeur:** en 3 minutes on marque 1 point à chaque fois que le volant tombe sur le tapis ou que l'adversaire marche sur le tapis.

### CORPS DE LECON

Jeu sur le terrain de simple : REGLES DU JEU , limites et service

Jeu en 2 contre 2 (1 joue, 1 coache, chronomètre et compte les points), équipes solidaire où les élèves ne joueront pas l'un contre l'autre.

### BILAN

# BADMINTON NIVEAU 1 -- 1<sup>er</sup> cycle de pratique

## LEÇON 5

## Aujourd'hui on développe des

Leçon à retravailler

Connaissances

Capacités

Attitudes

- *Déplacements:*
- *Maniabilité:*
- *Trajectoires Favoriser l'échange et/ou provoquer la rupture en formalisant un projet à l'avance ou en cours d'action*

### ECHAUFFEMENT

### CORPS DE LECON

**Match de 3 minutes avec OBSERVATEUR qui note les zones de réception des volants.**

**Les 2 élèves qui ne jouent pas sont OBSERVATEURS**

Possibilité de temps mort de 30 secondes par duo pour observer l'impact des volants à la demande du joueur.

Organisation: A est plus fort que B, le champion= nombre de matchs gagnés, si égalité le dernier match départage

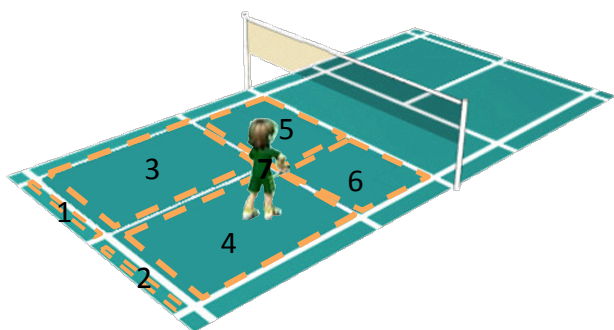
Equipe 1	Equipe 2
A1	B2
B1	B2
B1	A2
A1	A2

### BILAN



OBSERVATEUR :

ZONE VISEE = Mettre une croix **chaque fois** que le joueur que tu observes envoie dans une zone

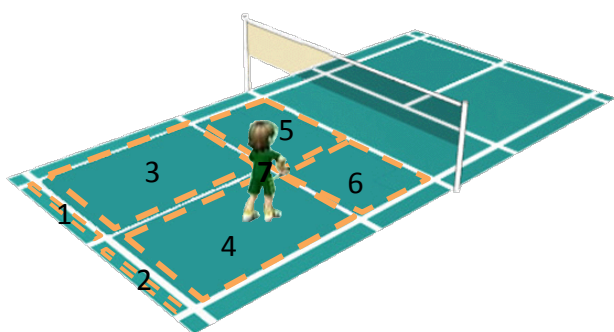


JOUEUR OBSERVE :

zones		total
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Mon conseil est de:

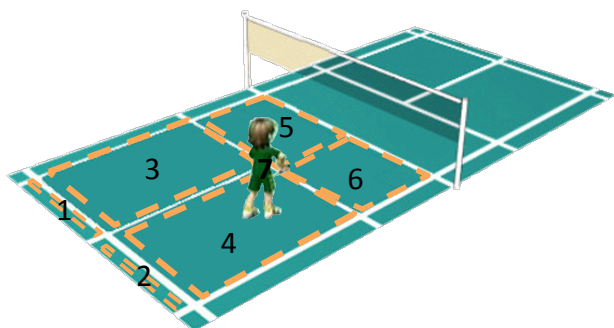
ZONE VISEE = Mettre une croix **chaque fois** que le joueur que tu observes envoie dans une zone



zones		total
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Mon conseil est de:

ZONE VISEE = Mettre une croix **chaque fois** que le joueur que tu observes envoie dans une zone



zones		total
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Mon conseil est de:

# *BADMINTON NIVEAU 1 -- 1<sup>er</sup> cycle de pratique*

## Leçon 6

*Aujourd'hui on ÉVALUE*