

BADMINTON NIVEAU 2 -- 2^e cycle de pratique

Leçon 1

Aujourd'hui on développe des

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none">• Méthodologiques liées à l'échauffement: 4 parties• Vocabulaire: échanger / rompre / point direct / point indirect	<ul style="list-style-type: none">• <i>Déplacements:</i>• <i>Maniabilité: tenue de raquette, service aménagé</i>• <i>Trajectoires:</i>	<ul style="list-style-type: none">• S'auto-évaluer à partir de repères précis

ECHAUFFEMENT

- partie générale: intermittent
- échauffement articulaire
- échauffement musculaire
- partie spécifique: échanges en badminton (libre)

CORPS DE LECON

Vérification de l'acquisition du Niveau 1 à travers deux situations défis

Situation de référence en montante descendante "infernale" (si on a pas réalisé la consigne cible, on redescend à la "case départ" cad au terrain 1) durée: 4 minutes Terrain: 1/2 terrain de simple

COMPETENCE DU N1: RENVOYER

Touche le volant 2 fois chacun avant de rompre l'échange: sinon vous perdez tous les deux 5 points.

Après ces deux touches, vous devez marquer le point.

Si votre score est négatif à la fin du jeu ; vous repassez par la case départ (terrain 1)

COMPETENCE DU N1 : ROMPRE L'ÉCHANGE EN PRODUISANT UNE TRAJECTOIRE PARABOLIQUE LONGUE POUR ATTEINDRE LA ZONE ARRIERE

A chaque fois que vous marquez en zone arrière, vous marquez 10 points au lieu d'un (deux plots délimitent cette zone).

Vous devez à la fin du match avoir marqué au moins 20 points, sinon retour à la case départ (terrain 1)

BILAN

Gp N1 acquis :

Gp N1 non acquis:

BADMINTON NIVEAU 2 -- 2^e cycle de pratique

Leçon 2

Aujourd'hui on développe des

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none">Zone centrale, Long, CourtRègles terrain simple	<ul style="list-style-type: none">Servir préférentiellement où B n'est pasEssayer de rompre l'échange dès le service	<ul style="list-style-type: none">CoopérerArbitrer: distinguer un service réglementaire / non réglementaire

ECHAUFFEMENT

Montée descente déplacement

But du jeu: Faire tomber le volant dans le camp adverse en premier

-A et B sont face à face, un pied sur la ligne de service, les épaules face au filet (pour éviter qu'ils ne se retournent vers l'arrière du terrain)

-1X1 sur demi-terrain de double

-1 volant placé en zone arrière des terrains (sans raquette)

-Au top, les 2 joueurs effectuent un déplacement arrière pas chassés, récupèrent le volant situé en zone arrière et le lancent à bras cassé par-dessus le filet.

-A et B peuvent lancer le volant depuis n'importe quel endroit du terrain

-Le 1^{er} volant qui touche le sol a gagné !

-Le vainqueur monte d'un demi- terrain

Contenus:

-se déplacer en arrière pas chassés

- rester équilibré pendant le déplacement

-rester de profil, jambe droite en arrière pour les droitiers

-être réactif et vif

CORPS DE LECON

- 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



- A et B ont 3 touches de volant pour marquer. Si le point n'est pas marqué au bout de 3 touches de volant, on arrête le volant et on donne le volant à celui qui n'a pas servi en dernier.

Montante descendante en mort subite:

- on sert une fois chacun

- A sert et B a un pied sur la ligne de service. Mort subite si le service est un point gagnant et que B n'a pas touché le volant. Sinon on compte les points.

Scénarios:



Service décisif (N2)

Rompre l'échange par un service long: variable de la situation précédente mais B part un pied sur la ligne de service ou un pied sous le filet



Service contre le mur

Service dans la cage de hand

BILAN

Situation de fin de séance:

Montante descendante

N2: Mort subite si le service marque le point sans que B ne touche le volant

N1: Mort subite si le point est marqué au service ou sur la récupération de service de B
