

Badminton: Ultimate

Dans cet exercice, les élèves expérimentent les différentes trajectoires du volant. Ils essaient d'attraper le volant dans la zone de fond pour marquer des points. Ce dernier peut être lancé ou joué avec la raquette.



Terrain avec deux zones de fond et deux équipes de cinq à huit joueurs. Celui qui rattrape le volant dans la zone après une passe de son coéquipier donne un point à l'équipe. Le joueur qui frappe le volant a droit à un pas seulement. Si le volant tombe sur le sol, il passe à l'autre équipe.

Variantes

- Jouer avec deux volants et viser le panneau de basketball.
- Former de plus petites équipes sur la largeur du terrain. Le point est marqué si tous les joueurs ont touché le volant avant la dernière passe.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO