

Jeux de renvoi avec enfants – Badminton: Télémark

Ce jeu requiert une bonne capacité à estimer les trajectoires, des réactions rapides et une course précise en direction de la balle.

A (sans raquette) se tient dans une zone d'environ 5 x 5 mètres. Il lance un volant à B (avec raquette) qui se trouve juste à l'extérieur de la zone.

B renvoie le volant à son partenaire avec un coup par en bas. A court vers le volant et le rattrape en position de fente avant. De cette position, A relance le volant à B et ainsi de suite.



Variantes

- Jouer avec différentes balles et raquettes.
- Jouer sur le terrain de badminton avec ou sans filet.
- Jouer ensemble ou contre (changer les rôles après quelques échanges).

plus facile

- Autoriser un rebond sur le sol avant de rattraper la balle.
- Augmenter la distance entre les joueurs.
- Coopérer.

plus difficile

- Réduire la distance entre les joueurs.
- S'affronter.

Matériel: Raquettes (de badminton, Goba, tennis de table, squash, etc.), volants, footbags, indiacas et autres balles (en mousse, de tennis)

Source: Thomas Richard, chef de sport J+S Badminton, responsable J+S Sport des enfants / Gabriel Schelble, responsable Sport des enfants Swiss Badminton



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO