

Badminton: Formes de jeu à quatre

Ce recueil de quatre exercices entraîne le jeu de double. L'objectif est de solliciter l'esprit d'équipe, de faire des expériences différenciées et de jouer sous pression.

Ping pong: Les joueurs frappent chacun leur tour, comme au tennis de table en double.

Pour ou contre: Jeu deux contre deux. Dans l'équipe A, les partenaires jouent l'un à côté de l'autre, dans l'équipe B, ils jouent l'un derrière l'autre. Quels sont les avantages et les inconvénients de ces deux options?



Variantes

- Les partenaires disposent d'une seule raquette qu'ils se passent après chaque frappe.
- Sur un plateau: Le joueur passe le volant à son partenaire par l'intermédiaire de la tête, du pied ou de la main. Ce dernier le joue dans le camp adverse.
- Trois touches autorisées, comme au volleyball (sans smash).
- Le joueur reçoit le volant via la raquette du partenaire et il le joue avec une partie du corps de l'autre côté.
- Double anglais: Former des groupes de cinq (un remplaçant par groupe). Chacun est responsable de son demi-terrain. Les joueurs disposent de trois vies. A chaque faute, ils en perdent une. Celui qui n'en a plus est remplacé. Le service peut être joué droit ou en diagonale.

Règles de double

Lorsque l'équipe prend ou reprend le service, c'est le joueur placé à droite qui sert. Il sert tant que son équipe marque des points, en changeant de côté à chaque fois. Lorsque son équipe perd l'échange, c'est à son partenaire de servir («2e main») depuis la zone où il se trouve. Lorsqu'il y a à nouveau perte de l'échange, le service passe à l'adversaire («1re main» à droite).





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO