

Jeux de renvoi avec enfants – Badminton: Tirs en rafale

Ce jeu est idéal pour améliorer la précision des coups, l'estimation des trajectoires et pour affiner la réaction.

Deux joueurs au minimum sont requis: un gardien et un tireur de pénalty. Le gardien est équipé de «gants» (raquettes de Goba, de tennis de table ou de badminton avec manche raccourci).

Il défend son but (zone dessinée contre le mur, tapis redressé, caisson, etc.) contre les tirs de l'adversaire. Ce dernier dispose de dix essais pour marquer le plus de buts possible. Les rôles sont ensuite inversés.



Variantes

- Utiliser d'autres «gants».
- Jouer à trois: deux attaquants se passent la balle et un gardien défend son but.
- Frapper la balle avec la raquette.
- Installer deux buts et jouer un match (changements de rôles en continu entre attaquants et gardiens, en veillant à déposer à chaque fois les «gants» dans le but).

plus facile (pour le gardien)

- Augmenter la distance entre le but et l'attaquant.
- Porter des «gants» plus grands.
- Utiliser des balles plus lentes.

plus difficile (pour le gardien)

- Diminuer la distance entre le but et l'attaquant.
- Jouer sur un but plus grand.

Sécurité: Le gardien porte un masque ou des lunettes de protection.

Matériel: Raquettes (avec filet, de tennis de table, de Goba, petites raquettes de badminton), balles souples (footbags, balles en mousse, pompons, etc.), ruban adhésif ou tapis

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