

Jeux de renvoi avec enfants – Badminton: En suspension

Les débutants ont souvent besoin de temps pour maîtriser les coups au-dessus de la tête. Cet exercice est une aide didactique intéressante.

Un volant est fixé à l'aide d'une cordelette à des anneaux ou autre installation surélevée. La longueur de la corde est adaptée à la portée de raquette du joueur. Ce dernier enchaîne les coups au-dessus de la tête.



Variantes

- Accrocher le volant à une longue canne suédoise ou à un sautoir fixé sur une canne d'unihockey. Le partenaire tient la canne de manière que le joueur puisse frapper le volant dans une bonne position.

plus facile

- Frapper le volant dans une position contrôlée.
- Frapper plusieurs fois le volant de manière rapide et légère pour trouver le point d'impact.

plus difficile

- Enchaîner les frappes sans stopper le mouvement du bras.
- Frapper plus vite et plus fort.
- Varier la force des frappes et l'impact (simuler le clear, le drop et le smash).
- Frapper en revers.

Matériel: Cordelette, anneaux, volants, raquettes de badminton, évent. cannes suédoises ou d'unihockey, sautoirs

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO