

J+S-Kids: Introduction au badminton – Leçon 1

Lancer, attraper et frapper

Auteur

Thomas Richard, chef de discipline J+S Badminton

Conditions cadres

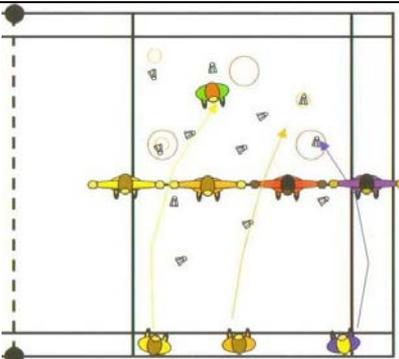
Durée de la leçon 90 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 5 à 10 ans
 Taille du groupe 8 enfants ou plus (grand groupe)
 Env. du cours Salle de sport avec des terrains et filets de badminton, divers balles/volants raquettes
 Aspects de sécurité Prendre garde qu'aucun volant ne jonce le sol

Objectifs/But d'apprentissage

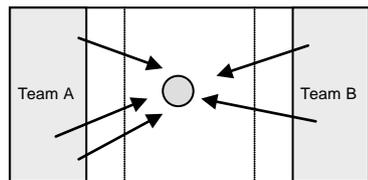
Mouvements fondamentaux (lancer et frapper), apprendre le jeu du retour en expérimentant et s'exerçant

Contenu

INTRODUCTION

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Accueil Indiquer le thème et l'objectif de la leçon.	Former un cercle.	
8'	A l'assaut du château 2 équipes. L'équipe des attaquants se positionne dans le couloir latéral du court, ceux-ci lancent des volants en direction de l'autre demi-terrain (tirs des canons). L'équipe des défenseurs se place sur la ligne médiane et construit ainsi une forteresse. Les joueurs essaient (par exemple en sautant) de stopper les tirs des canons. Façon de compter: chaque tir de canon qui aboutit derrière la forteresse rapporte 5 points aux attaquants, les tirs interceptés rapportent 5 points aux défenseurs, les volants attrapés 10 points. Variante: les tirs des canons qui restent dans un cerceau derrière la forteresse ou qui sont saisis par l'enfant prisonnier (avec la main ou la raquette) rapportent 10 points aux attaquants.	 <p>Selon le temps à disposition, modification de la tâche, adapter la distance au niveau.</p>	Suffisamment de cerceaux et de volants

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Roulé-boulé 2 équipes (A et B) se placent derrière la ligne de «lancement». Les joueurs lancent des balles en direction d'un grand ballon (par exemple ballon de fitness), afin de le faire rouler jusqu'à une ligne d'arrivée prédéfinie. Variante: à la place de lancer la balle, on peut aussi la rouler ou jouer avec les pieds voire mettre en jeu plusieurs balles de grandeur différente.	Jeu par équipes. Marquer la ligne d'arrivée et la ligne de «lancement» (si celles-ci ne sont pas identiques). 	1 ballon de fitness, 1-2 balles par personne, éventuellement ruban adhésif
4'	Papier, caillou, ciseaux 2 personnes se font face à distance d'environ 2 mètres. Le vainqueur du jeu «papier, caillou, ciseaux» prend le volant posé au sol entre les deux adversaires et essaie de rattraper le perdant en courant.	A deux. 	Volants

6'	Lancer et rattraper <ul style="list-style-type: none"> Lancer 1 ou 2 balles en l'air et les rattraper avec une main (deux mains, la main la moins habile). Lancer une balle de ping-pong de plusieurs manières (haut, bas, en la roulant, etc.) et la rattraper avec un volant. Se lancer mutuellement des volants et les rattraper avec une boîte de volants. Imaginer plusieurs façons de tenir la boîte (sur le front, à la hauteur de l'abdomen, etc.). 	Seul et/ou à deux 	Plusieurs sortes «d'objets volants» (balles de ping-pong, volants, balles en mousse) et boîtes de volants.
12'	Jouer seul Jeu de dé avec plusieurs tâches: <ol style="list-style-type: none"> 3 x s'asseoir et se relever en gardant le volant en équilibre sur la raquette. 5 x tourner autour du volant en gardant le volant sur le tamis de la raquette. 3 x projeter un volant avec la raquette à une distance de la largeur du terrain (prise de raquette coup droit, rotation de l'avant bras). 20 x jongler soi-même avec une raquette et un volant. 20 x jouer un volant contre le mur avec la raquette. 5 x avec sa raquette, rattraper le volant en l'air sans qu'il ne rebondisse et/ou le soulever du sol. 	 Postes avec différentes tâches (en rapport avec le jeu d'échelles ou de dé).	Raquettes, volants, dé, illustration des tâches
12'	Jouer ensemble <ul style="list-style-type: none"> Faire des passes à travers, au travers de, par-dessus quelque chose. Jouer ensemble à des distances différentes. Jouer le volant avec des zones de frappe différentes (frappe main basse/latérale/au-dessus de la tête). Atteindre un nombre d'échanges. Effectuer le plus d'échanges possibles en un temps prédéfini. Jouer avec plusieurs volants/balles en même temps. Jouer uniquement avec la main gauche respectivement la droite. Jouer en changeant de main. Jouer son propre volant haut et dans l'élan le frapper en direction de son partenaire. 	Pour simplifier: à la place de volants, utiliser des ballons de baudruche ou des bombes à eau simplement gonflées (manque de temps ainsi supprimé). 	Raquettes et volants (ballons de baudruche ou bombes à eau gonflées)
12'	Jouer l'un contre l'autre <ul style="list-style-type: none"> Viser le corps: essayer de toucher le corps de l'adversaire (à l'exception de la tête); lors des 3 premières frappes de l'échange «comptent pour beurre». Pousser son adversaire à l'arrière: envoyer le volant le plus loin possible jusqu'à ce que l'adversaire atteigne la paroi de la salle. Jeu dans 2 secteurs éloignés, sans filet (genre speedminton) 		Raquette et volants (sans filet)
12'	Jouer au badminton Jeu libre sur un terrain de badminton	2-3 x changements de partenaires/adversaires	Raquettes, volants, filet

NOTE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'	Terrain propre Deux équipes. Les deux équipes lancent simultanément les volants qui jonchent leur terrain en direction du terrain adverse. Le but étant qu'à la fin, le moins de volants possibles, voire plus aucun volant, ne jonchent son terrain. Règles: <ul style="list-style-type: none"> 1 seul volant doit être lancé à la fois; Les volants doivent être lancés par-dessus un obstacle. 	Jeu d'équipe, par côté au moins 2 volants de plus que d'enfants. 	Volants 1 terrain de badminton avec filet
5'	A la semaine prochaine Evocation du prochain entraînement.	Rangement du matériel Former un cercle.	