

J+S-Kids: Introduction au badminton – Leçon 3

Frappe main basse

Auteur

Peter Müller, expert J+S Badminton et Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon	90 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	8 à 10 ans
Taille du groupe	8 enfants ou plus (grand groupe)
Env. du cours	Salle de sport avec terrains et filets de badminton, diverses balles et raquettes
Aspects de sécurité	Prendre garde qu'aucun volant ne jonde le sol du court sur lequel on va jouer
Conditions	Elaborées sur les bases des leçons 1 et 2

But/Objectifs d'apprentissage

Acquérir des expériences variées dans le mouvement de la frappe main basse.
Approfondir les rudiments acquis dans la pratique du service coup droit.

Directives

Les enfants doivent découvrir les solutions par eux-mêmes.
Ne donner que peu d'indications techniques (par exemple tenue de la raquette, pied d'appui).



Photos © OFSPO

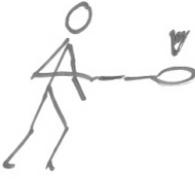
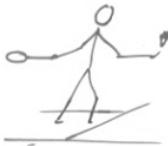
Lob

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	
6'	Serveur/serveuse Dans un périmètre délimité, se déplacer librement avec un volant placé sur sa raquette. Avec la main libre, il est autorisé de déranger le joueur qui vient en face. – qui est capable de tenir son volant le plus longtemps sans le laisser tomber ? Forme de jeu: Chacun reçoit au début du jeu 3 vies. Celui qui les a épuisées reçoit comme gage de s'exercer à soulever avec sa raquette des volants jonchant le sol.	Chacun pour soi / tous contre tous 	Raquettes et volants

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Tour avec un volant et une raquette Jongler individuellement avec un volant et une raquette. <ul style="list-style-type: none"> – Qui réalise 10 frappes sans faute? – Qui parvient à jongler avec la main gauche? – Qui réussit à s'agenouiller, se relever, s'asseoir, se coucher, etc. sans faire tomber le volant? – Qui arrive à jongler en frappant le volant le plus haut? – Qui peut frapper le volant alternativement en coup droit et en revers? Qui peut alterner main gauche, main droite? – Qui peut jongler avec le coude loin du corps? – Qui peut jongler en marchant, courant, sautant, etc.? 	Travail individuel 	Raquettes et volants
10'	Estafette d'habileté Jouer/jongler avec un volant et courir entre les boîtes de volants et les piquets. Variante: ajouter différents obstacles, par exemple un banc suédois.	Estafette (2 équipes) 	Raquettes, volants, piquet ou boîtes de volants, banc suédois
6'	Basket-badminton Jouer/jongler soi-même librement avec un volant et une raquette dans la salle en courant d'un panier de basket à l'autre. Arrivé au panier de basket, essayer de placer le volant dans le panier. En cas de succès changer de panier.	Travail individuel	Raquettes et volants
4'	Service Laisser les jeunes essayer par eux-mêmes. En guise d'appui, donner des informations quant à la position sur le court et montrer les rudiments du service coup droit. Qui sert le plus loin? Qui connaît les règles du service?	Travail indi 	Raquettes et volants
10'	Badminton-squash Jouer soi-même contre le mur. Donner des contraintes techniques: <ul style="list-style-type: none"> – Le pied d'appui en direction du volant doit toujours être le même que le côté de la main avec laquelle on frappe le volant. – Prise de la raquette (coup droit/ revers). – Frapper le volant devant le corps. Forme de jeu: Simple à l'intérieur d'une zone prédéfinie sur la paroi (délimitée au moyen de ruban adhésif).	Travail individuel ou à deux	Raquettes et volants, ruban adhésif
10'	Boxplay Match à deux dans les petites zones du milieu de terrain (voir illustration ci-contre) – les volants ne doivent être pris que par le bas. Forme de jeu: <ul style="list-style-type: none"> – Ensemble: Quelle équipe arrive à faire le plus grand nombre de passes? – L'un contre l'autre: Qui marque le plus de points? Variante: mettre le filet plus bas ou l'enlever.	A deux Changement de partenaires 	Raquettes et volants
10'	Match de badminton Simples et doubles avec diverses règles supplémentaires (par ex. jouer frappe main basse)	A deux Changement fréquent de partenaire	Raquettes et volants

10'	<p>Nettoyage du terrain Deux équipes de 4-6 joueurs se font face sur un terrain. Les 2 équipes déposent 10 volants sur la ligne de service avant. Les joueurs se positionnent derrière la ligne de fond de leur terrain. Au coup de sifflet, les deux équipes essaient de ramasser les volants et de les envoyer dans le camp adverse. Les volants ne peuvent être rejoués avant d'avoir touché le sol. Après 2 minutes, la fin de la partie est sifflée. Plus aucun volant ne doit alors être joué. Quelle équipe a le mieux «nettoyé» son court? Forme de jeu: quelle équipe remporte en premier 2 victoires ?</p>	<p>Match par équipe</p> 	<p>Raquettes et 20 volants</p>
-----	---	--	------------------------------------

NOTE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	<p>Concours: deviner la trajectoire. Servir par le bas à une certaine distance de la paroi sans que le volant ne touche le mur. Quel volant tombe le plus près de la paroi?</p>		<p>Raquettes, volants (1 par enfant), éventuellement un ruban gradué</p>
3'	<p>A la semaine prochaine Bilan de la séance et évocation du prochain entraînement</p>	<p>Rangement du matériel Former un cercle</p>	