

J+S-Kids: Introduction au badminton – Leçon 4

Frappe de côté

Auteur

Peter Müller, expert J+S Badminton et J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon	90 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input checked="" 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	-
Conditions	Basée sur la leçon 3

But/objectifs d'apprentissage

Expérimenter une multitude de coups frappés sur le côté.

Directives

Le chemin d'apprentissage doit rester le plus ouvert possible – l'enfant doit trouver lui-même la solution. La frappe de côté (en coup droit et revers) s'applique dans la majorité des cas aux volants de milieu de terrain. L'impact du volant sur la raquette se situe devant le haut du corps.





Photos © OFSPO



Drive

Contenu

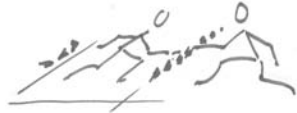
INTRODUCTION

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
2'	Accueil Indiquer le thème et l'objectif de la leçon.	Former un cercle	
5'	Jouer à s'attraper sur les lignes Les enfants (gazelles) ont le droit de se déplacer uniquement sur les lignes du terrain de badminton. Les lignes sont de petits sentiers qui traversent le lac. Dans le lac nagent les crocodiles. Un lion chasse les gazelles (seulement sur le sentier). Si une gazelle se fait attraper ou tombe dans le lac, les rôles sont échangés. Variante: Changer les manières de se déplacer.	6 enfants ou plus par terrain 	Sautoir pour le lion
10'	Estafette Plusieurs obstacles doivent être franchis (banc suédois, gros tapis, etc.) tout en gardant le volant en équilibre sur sa raquette. Après la traversée des obstacles, on essaie d'envoyer son volant dans un cerceau (par exemple) à une distance de 3 à 5 mètres. Dès l'instant où la cible est atteinte ou après 5 échecs successifs, on peut retourner sur ses pas en courant et transmettre le volant au prochain membre de son équipe.	Estafette avec 2 équipes, banc suédois antidérapant 	2 raquettes volants 2 gros tapis 2 bancs suédois 2 cerceaux

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
10'	Distribution de nourriture Un joueur (le gardien de zoo), placé au milieu du terrain, lance 10 volants (poissons) sur les lignes latérales du court en alternant les côtés. Les relanceurs (phoques) doivent frapper les volants uniquement sur le côté (pas de frappe au-dessus de la tête). Variante: Lancer les volants à droite ou à gauche de façon aléatoire; avec des feintes; définir la trajectoire du coup (par ex. court au filet ou plat par-dessus le filet, atteindre un but.)	Exercice à deux 	Raquettes 10 volants par paire
10'	La claque aux mouches Deux joueurs/lanceurs distribuent des volants (mouches) à gauche et droite, à mi-longueur du terrain adverse. Les relanceurs essaient de frapper les volants sur le côté. Variante: Entre chaque frappe, les «relanceurs» doivent toucher un cône placé au centre du terrain.	Exercice à trois	Raquettes 20 volants par court Event. cône
10'	Zigzag A mi-longueur, de chaque côté du terrain, 2 joueurs se placent côte à côte. D'un côté, 2 joueurs frappent des volants plats et en ligne droite, de l'autre les 2 joueurs renvoient des volants plats dans une diagonale. Le volant doit être joué le plus possible en direction des lignes latérales.	Exercice à quatre	Raquettes et volants
20'	Tournoi du roi Sur un petit terrain (c'est-à-dire entre les lignes avant et arrière de service de double et sans les couloirs) jouer un simple au temps (7 minutes). Le gagnant monte le perdant descend. Qui sera le roi?		Raquettes et volants
15'	Jouer au badminton Matches de simple et de double avec plusieurs règles supplémentaires (par ex. jouer uniquement frappe main basse).	A deux Changer souvent de partenaire/adversaire	Raquettes et volants

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
5'	Faire des réserves Deux joueurs se placent face à face sur les lignes latérales du terrain. 12 volants sont disposés sur la ligne médiane entre les deux joueurs. Au coup de sifflet, ramener le plus de volants possibles de son côté. Les volants rapportés doivent être posés derrière sa ligne et non lancés. Qui aura amassé la plus grande réserve?		12 volants par équipe de deux
3'	A la semaine prochaine Bilan de la séance et évocation du prochain entraînement. Rangement du matériel.	Former un cercle	