

J+S-Kids: Introduction au badminton – Leçon 5

Frappe main haute

Auteur

Sabrina Heiniger, experte 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, matériel divers
Aspects de sécurité	S'assurer que les enfants gardent une distance suffisante lorsqu'ils lancent ou frappent le volant afin de ne pas recevoir un coup.
Conditions	Basée sur la leçon 4

But/objectifs d'apprentissage

Expérimenter une multitude de coups au-dessus de la tête (frappe main haute).

Directives

Le badminton connaît de nombreuses frappes main haute (clear, drop et smash). La difficulté pour les enfants porte sur l'évaluation de la trajectoire du volant et sur la phase de préparation arrière (loin du volant) avant d'exécuter le mouvement de la frappe.



Coups au-dessus de la tête (photos © OFSPO)

Le mouvement de base de la frappe reste toujours identique, seul le point d'impact et la rapidité/influx de la force varieront selon les coups (voir «Document de base» pour la courbe de la trajectoire).

Un volant frappé fort et haut qui finit sa course à l'arrière du terrain = **Clear**

Un volant frappé délicatement qui plonge et termine sa course à l'avant du terrain = **Drop**

Un volant frappé fort qui plonge et termine sa course au milieu/arrière du terrain = **Smash**

Contenu

INTRODUCTION

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
3'	Accueil Question d'entrée: Quelles sont les différentes manières de frapper le volant? Main basse, de côté, main haute fort, délicatement, de telle manière à ce que le volant vole droit, monte, descende. Comparer avec un service en tennis et en volleyball.	Former un cercle	
5'	Roger Federer Tous les enfants bougent librement dans la salle, avec une balle en mousse dans la main. A un signal (par ex. frappe dans les mains), ils courent jusqu'au mur et lancent la balle. Ils essaient d'imiter Roger Federer en lançant la balle d'une main au-dessus de leur tête et en la frappant de l'autre en direction du mur.	 Le moniteur indique la façon de se déplacer: 1. marcher 2. courir 3. sauter 4. marcher en arrière 5. en pas chassés 6. en montant les genoux 7. en tapant les talons	1 balle en mousse par enfant

5'	Marques Les enfants lancent la balle en mousse en l'air et la frappent avec une planche «goba» en visant différentes zones prédéfinies sur la paroi. 1 balle qui monte, 1 balle droite, 1 balle qui descend.		Ruban adhésif Planche «goba» 3 balles en mousse par enfant
----	--	--	--

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thèmes/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
5'	Montage d'un parcours Passer les quatre postes en revue en donnant des explications et en faisant une démonstration.	Les enfants reçoivent un schéma qui leur indique à quel emplacement ils doivent amener le matériel et ce qu'ils doivent installer. A deux ou à quatre à un poste.	Voir ci-dessous
5'	Poste 1: Lancer et attraper Chaque enfant tient dans la main une boîte de volants ouverte à chaque extrémité et envoie le volant (le bouchon du volant en avant) directement dans la boîte de son partenaire. Celui-ci l'attrape avec sa boîte, la retourne et renvoie le volant. On peut également se livrer à des échanges au-dessus du filet. Les enfants sont ainsi forcés d'envoyer les volants vers le haut.		2-4 boîtes de volants 1 terrain Quelques volants
5'	Poste 2: Mélange de raquettes et de balles L'enfant A envoie une balle par le haut (les coudes au moins à la hauteur des épaules) à l'enfant B. Celui-ci renvoie la balle avec une raquette. A l'attrape et relance la balle à B. Echanger les rôles. Variante: Faire des échanges avec des ballons de baudruche frappés au-dessus de la tête.		Raquettes de tennis de table Balles de tennis de table Planche «goba» Balle en mousse Indiacca
5'	Poste 3: Tape-tapis Les enfants frappent avec la raquette de badminton un tissu accroché à une perche. Après 5 frappes, changer les rôles.	L'enfant tient la perche de façon à ce que celui qui frappe le tissu ne puisse le toucher qu'avec le bras en extension.	Raquettes, 2 perches/ bambou, 2 tissus
5'	Poste 4: Objets volants Les enfants se lancent des balles en mousse, des volants, des boules de papier, des mouchoirs au travers d'un cerceau accroché aux anneaux. Variante: Suspender un parapluie ou une poubelle et lancer divers objets à l'intérieur.		Divers objets volants (balles en mousse, volants, boulette de papier, mouchoirs, etc.) Event. parapluie ou poubelle
20'	2^e passage Le 2 ^e passage est effectuée avec la main gauche.		

12'	Jouer au badminton Matches de simple et double avec des règles supplémentaires (par ex. seulement jouer par le haut).	A deux Changement fréquent d'adversaires	Raquettes et volants
5'	Rangement / Installation du «But mitrillé»		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
8'	But mitrillé La personne désignée, munie d'un casque d'unihockey, s'agenouille devant le but. Les autres enfants se tiennent sur la ligne de lancer-franc de basket et se lancent des volants et, en frappant avec la raquette, essaient d'envoyer les volants rapides au fond du but.		But d'unihockey Casque d'unihockey Gants Habits longs Raquettes Volants
5'	Piste de boule Rouler le ballon GRS avec les mains autour de ses jambes tendues et écartées et terminer par le rouler tout autour de son propre corps..	Former un cercle. Le moniteur présente/montre les exercices.	Un ballon de GRS par enfant
2'	A la semaine prochaine Bilan de la séance et évocation du prochain entraînement. Rangement du matériel.		