

J+S-Kids: Introduction au badminton – Leçon 7

Attaque et défense

Auteur

Priska Roth, experte J+S Badminton et J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon	90 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input checked="" 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, divers matériel
Aspects de sécurité	Au cours des exercices, la tête du gardien doit éventuellement être protégée (par exemple casque d'unihockey ou raquette de badminton comme bouclier).
Conditions	Basée sur la leçon 5

But/objectifs d'apprentissage

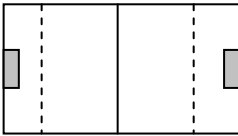
Apprendre la position optimale pour une frappe d'attaque ou de défense.

Directives

Le retour de smash devra être joué de préférence en revers (→ plus grande zone de couverture).

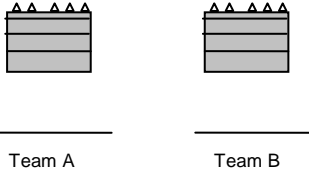
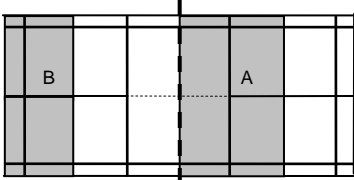
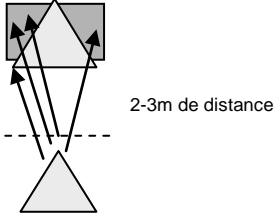
Contenu

INTRODUCTION

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
2'	Accueil Indiquer le thème et l'objectif de la leçon.	Former un cercle	
15'	Démontage du caisson Lorsqu'une des deux équipes est en possession du ballon de handball, son but est de toucher le caisson adverse. Chaque fois que le caisson a été touché, on en enlèvera un élément. Le jeu se termine lorsqu'une équipe a réussi à démonter complètement le caisson adverse. Variante: Même jeu avec de chaque côté 2 caissons dans la zone arrière (→ plus grande surface de touche). Règles: - 1 seul pas autorisé avec la balle - L'accès à la zone arrière est interdit à tous les joueurs (exceptions: en cas de touche d'un caisson dans le but d'enlever un élément ou de rechercher et remettre en jeu une balle restée dans la zone arrière)	Compétition par équipes 1 terrain avec de chaque côté 1 caisson dans la zone arrière (marquage de la zone arrière : cercle de handball ou une autre ligne du sol (éventuellement relever le marquage avec des cônes). 	2 ou 4 caissons 1 balle de handball 1 jeu de sautoirs Event. 4-8 cônes

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/exercices/formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
3'	La fontaine de la Place fédérale Tous les joueurs essaient de lancer la balle de tennis à quelques mètres d'eux de sorte que la balle: - rebondisse le plus possible - rebondisse le moins possible	Exercices individuels Délimiter éventuellement la zone où la balle de tennis doit toucher le sol.	1 balle de tennis par joueur
3'	Technique du lancer par-dessus la tête L'entraîneur montre et les joueurs imitent: lancer la balle de tennis au sol à quelques mètres de soi, avec le mouvement du corps et du bras (prise d'appui, mouvement de la hanche, du coude et de l'avant-bras). Effectuer l'exercice avec la main droite puis avec la main gauche également.	Utiliser des métaphores afin d'être plus explicite comme par ex.: - Prise d'appui comme si l'on se tenait sur le pied arrière (transfert du poids). - Mouvement de la hanche comme si l'on peignait le mur avec un pistolet chargé de couleurs et accroché à la hanche, etc.	1 balle de tennis par joueur

5'	<p>Descendre les volants Dans un laps de temps défini, quelle équipe, au moyen de balles de tennis, fera tomber le plus de volants du caisson?</p> <p>Règle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toujours se placer derrière la ligne de lancement. - Lorsque vient son tour, chacun n'a droit qu'à un lancer de balle. Il se replace alors derrière ses coéquipiers. 	<p>2 équipes, 2 caissons avec 10 à 20 volants sur chacun, une ligne de lancement.</p>  <p>Team A Team B</p>	<p>2 caissons 20-40 volants 1 balle de tennis par joueur Event. ruban adhésif</p>
3'	<p>Montage du filet</p>	<p>Hauteur du filet 1.30m ou 1.55m</p>	<p>Filet de badminton et piquets</p>
8'	<p>L'art de défendre et l'envie d'attaquer Simple avec 2 zones. A joue dans la zone avant, B à l'arrière du terrain.</p> <p>Règle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Match au temps - Comptage direct des points - A joue les volants haut dans la zone arrière du terrain de B, B frappe les volants au-dessus de la tête et fait descendre les volants. - Service: A sert normalement (par le bas). B sert par le haut depuis la ligne de service arrière. - A la mi-temps, échanger les rôles. 	<p>Sur le demi-terrain (avant/arrière), match 1 contre 1</p> <p>Définir les zones du terrain avant de jouer: avant/milieu et milieu/arrière (utiliser évent. les lignes déjà présentes sur le sol).</p> 	<p>Raquette de badminton avec volants Event. ruban adhésif</p>
4'	<p>Position d'attaque optimale? A joue un lob, B répond par un amorti rapide ou smashe légèrement. A l'appel de A, B prend la position de frappe (prise d'appui raquette en haut) mais laisse le volant tomber. B contrôle alors que la position de frappe (prise d'appui) est correcte: Me suis-je déplacé sous le volant? Aurais-je pu frapper le volant devant moi? A la mi-temps, échanger les rôles.</p>	<p>Sur un demi-terrain Exercice à deux</p>	<p>Raquette de badminton et volants</p>
8'	<p>Parade au gardien Introduction: rendre un mouvement plus clair en montrant au joueur une photo d'un mouvement similaire: football/handball-badminton (voir annexes).</p> <p>But: A (le gardien) intercepte les volants lancés par le haut de B (l'attaquant).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Défense du gardien au moyen d'une raquette de tennis de table. Consigne: défense libre mais en n'utilisant qu'un seul côté de la raquette (rouge ou noir), avec la main droite ou gauche selon le côté, etc.. - Défense du gardien au moyen d'une raquette de badminton. Consigne: défense libre, coup droit ou revers). <p>Echanger les rôles après l'envoi d'environ 24 volants.</p>	<p>Exercice à deux But d'unihockey, caisson ou tapis appuyé contre la paroi.</p>  <p>2-3m de distance</p> <p>L'attaquant empile une douzaine de volants sur son bras et lance un volant après l'autre directement dans le but (volant avec le bouchon devant).</p> <p>Sécurité: pour se protéger des coups de défense incontrôlés, s'équiper d'un casque d'unihockey, de lunettes de protection ou d'une raquette de badminton comme bouclier.</p>	<p>Pour 2 joueurs: 1 tapis 1 but d'unihockey ou 1 caisson Raquette de tennis de table, raquette de badminton et volants Event. bande adhésive.</p>
6'	<p>Mitraillette I: Défense A intercepte les volants lancés par B, le tireur (les volants sont lancés de haut en bas, dirigé sur le corps ou du moins dans la direction de A). Echanger les rôles après chaque mitraillage. Plusieurs passages. Apport technique: position des pieds parallèle et jambes écartées, raquette et coudes positionnés devant le corps, prise revers. Event. donner une consigne de défense (retour libre, retour long croisé, retour court (croisé), etc.)</p>	<p>Sur un demi-terrain de badminton Exercice à deux.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Env. 12 volants - Position: dos au filet, du même côté du filet que le défenseur. <p>Truc: pour envoyer les volants avec plus de puissance et de façon plus agressive, le tireur se positionnera sur une hauteur (par ex. caisson ou banc suédois) de l'autre côté du filet.</p>	<p>Raquette de badminton et volants. Eventuellement banc suédois ou caisson</p>



9'	Mitraillette II: Attaque/défense A met le volant en jeu (simulation d'un service: lancer du volant de haut en bas). B défend long, C répond par un amorti ou un smash sur B qui continue de défendre long jusqu'à ce qu'une faute soit commise. A met alors un nouveau volant en jeu. Changer les rôles après 12 volants. Event. plusieurs passages.	Sur un (demi)-terrain de badminton Exercice à trois: A: le chargeur B: position défense C: position d'attaque	Raquettes de badminton et volants
9'	Attaque Match de simple, comptage direct des points. Les points conclus par un smash gagnant rapportent 3 points au lieu de 1.	Sur un (demi)-terrain de badminton Match 1 contre 1	Raquettes de badminton et volants

PARTIE FINALE

Durée	Thème/exercices/formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
5'	Concours de gardiens: Qui sera le meilleur au but? Au moyen de la raquette de badminton, les gardiens empêchent les volants de pénétrer dans leur but.	Déroulement: - Les participants sont gardiens tour à tour. - Chaque joueur lance un volant dans le but. - Les gardiens ayant encaissé le moins de buts sont déclarés vainqueurs. - Le jeu peut s'achever par une ultime séance de penalties pour départager les meilleurs (répartir alors les joueurs en 2 équipes et encourager les gardiens vainqueurs).	1 petit tapis (ou 1 but d'unihockey ou 1 caisson) Raquettes de badminton et volants
5'	Retour au calme et étirements	Placement libre	
5'	Evoquer le prochain entraînement Ranger le matériel	Former un cercle	

Annexes



Zhou Mi (Hong Kong) lors d'une frappe main haute (Malaysian Open 2009) Photo © Reuters



Gardien de football en position d'alerte Photo © Getty Images



Arrhenius (Suède lors d'un lancer en extension en handball) Photo © Reuters



Double homme en position de défense extrêmement basse (All England 2007) Photo © unbekannt