

J+S-Kids: Introduction au badminton – Leçon 10

Petites compétitions

Auteur

Peter Müller, expert J+S Badminton et J+S-Kids
Thomas Richard, chef de discipline J+S Badminton

Conditions cadres

Durée de la leçon 90 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8 à 10 ans
Taille du groupe 8 enfants ou plus (grand groupe)
Env. du cours Salle de sport avec terrains de badminton et filets, volants et raquettes
Aspects de sécurité -
Conditions Basée sur les leçons 1 et 2

But/objectifs d'apprentissage



S'amuser et avoir du plaisir dans la rivalité, se battre et s'en donner à cœur joie.

Directives

Il est conseillé au moniteur de suivre activement le match qui se joue et d'encourager les adversaires.

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	
3'	S'accorder Se déplacer sur une surface définie (par ex. 2 côtés de terrain), le volant posé sur la raquette. Dès que l'on croise le regard d'un camarade, s'appeler mutuellement par son prénom et se transmettre le volant par un bref mouvement de l'avant-bras. Essayer de rattraper le volant de l'autre avec la raquette. Variante: Idem en courant	Se déplacer librement dans un espace limité. 	Raquettes et volants
3'	Jeu de réaction Les enfants forment un cercle et tiennent leur raquette (tête contre le sol) devant eux avec deux doigts. Au signal, ils doivent attraper le plus vite possible la raquette du voisin (tourner par ex. dans le sens des aiguilles d'une montre). Pour augmenter le degré de difficulté, on peut agrandir le cercle en demandant aux enfants de reculer d'un pas.	 Pour éviter les collisions, bien s'assurer que tout le monde est au clair quant au sens du déplacement (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).	Raquettes
7'	S'échauffer Jouer des schémas simples.	A deux sur un demi-terrain	Raquettes et volants

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
5'	Duel au filet A et B jouent au filet (zone: du filet jusqu'à la ligne avant de service). Dès qu'un enfant (par ex. A) fait une faute, il doit aller toucher aussi vite que possible la ligne arrière du terrain avec sa raquette et retourner au filet. Pendant ce temps, l'autre enfant (B) va chercher le volant et sert aussi vite qu'il peut derrière la ligne avant de service. Si A ne peut pas rattraper le volant avant que celui-ci tombe dans la zone à jouer, B gagne un point. sinon le jeu se poursuit jusqu'à la prochaine faute.	A deux sur un demi-terrain	Raquettes et volants
30'	Enfer vs paradis Simple au temps: les gagnants montent d'un demi-terrain, les perdants descendent d'un demi-terrain. Le gagnant sur le demi-terrain le plus haut et le perdant jouant sur le demi-terrain le plus bas restent en place. Chaque match a des règles supplémentaires : <ul style="list-style-type: none"> - 1^{er} match: 2 points supplémentaires à celui qui touche le corps de l'adversaire (la tête exceptée) avec le volant. - 2^e match: 2 points supplémentaires si l'adversaire ne parvient pas à toucher le volant. - 3^e match: Simple normal avec la main «faible». - 4^e match: Le point n'est possible que sur son propre service. Cependant, les points marqués ne peuvent être définitifs que lorsqu'on gagne l'échange en ayant donné volontairement le service à l'adversaire. Si l'on n'a pas sécurisé ses points de cette manière, une faute sur son propre service entraîne la perte de tous les points qui n'ont pas été sécurisés. - 5^e match: Sur son propre service, il est possible de décider de mettre plus d'un point en jeu (l'annonce doit être cependant claire). Lors de l'échange suivant, si l'annonceur gagne, il marque les points annoncés; s'il perd l'échange, les points annoncés lui sont déduits. Il est naturellement interdit de mettre en jeu plus de points qu'on en détient. - Etc. 	Simple sur un demi-terrain	Raquettes et volants
30'	Interclub Former des équipes de 2 à 4 joueurs. 2 équipes jouent l'une contre l'autre (par ex. 2 simples et un double). Chaque équipe reçoit une feuille de match, sur laquelle la composition des équipes est indiquée (simple suivant la force). Les numéros 1 jouent l'un contre l'autre, les numéros 2 également, etc. Quelle équipe obtient le plus de victoires? Variante: Avec revanche.		Raquettes et volants Matériel pour écrire, papier

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
4'	Etirements Le moniteur montre l'exemple, les enfants imitent.	Former un cercle	
4'	Cérémonie des vainqueurs		Podium construit avec des éléments de caisson. Event. petits prix
2'	A la semaine prochaine Evocation du prochain entraînement Rangement du matériel.		