

Leçon

Service long et lob

L'objectif de cette leçon est de permettre aux élèves de jouer des services longs et de répondre à une frappe courte de l'adversaire au moyen d'un lob en coup droit dirigé vers le fond du terrain.

Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Degré scolaire: secondaire I (7^e à 9^e année)

Objectifs d'apprentissage

- Effectuer un service long en coup droit
- Jouer un lob au filet en coup droit et en revers

		Tâches	Indications importantes	Variantes	Organisation/Matériel
Mise en train	5'	Ma raquette! Deux élèves sont debout face à face à environ deux mètres d'écart. Avec un doigt, ils maintiennent une raquette en équilibre sur leur tête. Au signal, ils lâchent leur raquette et essaient d'attraper celle du partenaire avant qu'elle touche le sol. → Vidéo	Comme variante, plusieurs élèves se tiennent en cercle et l'enseignant donne des signaux tels que «à droite» et «à gauche».	Plus facile Réduire l'écart entre les partenaires. Plus difficile Augmenter l'écart entre les partenaires.	1 raquette par élève.
	5'	Chasse au volant Les élèves cachent un volant dans leur chaussette, sur l'extérieur du pied, en laissant sortir les plumes. Les chasseurs, sans volant, tentent de s'en emparer. Celui qui perd son volant devient chasseur.	Environ huit élèves par terrain de badminton.	Plus facile Marquer les chasseurs avec un sautoir. Plus difficile Les chasseurs ne sont pas marqués.	1 volant par élève, sautoirs.
Partie principale	5'	Introduction au service long Les élèves essaient de reproduire la démonstration de la frappe.	Le service en coup droit est effectué pour une frappe longue, le service en revers pour une frappe courte.	Plus facile Au début, se concentrer sur la hauteur du service, puis sur la longueur.	Eventuellement montrer la série d'images.
	10'	Badminton-golf Les élèves entraînent le service long: comme sur un parcours de golf, ils doivent placer le volant dans la cible (par ex. pneu) en un minimum de coups. → Vidéo	Astuces techniques: <ul style="list-style-type: none"> • Point d'impact devant le corps. • Transfert du poids du corps de la jambe postérieure (côté raquette) vers la jambe antérieure. • Rotation des hanches. • Swing de l'avant-bras. 	Plus facile Agrandir la cible, réduire la distance. Plus difficile Réduire la cible, augmenter la distance.	

	Tâches	Indications importantes	Variantes	Organisation/Matériel
Partie principale	10' Introduction au lob Par deux: A lance le volant et B frappe aussi loin et haut que possible. A essaie alors de le récupérer avant que celui-ci touche le sol. → Vidéo	<ul style="list-style-type: none"> • Commencer en revers, puis exercer aussi le coup droit. • Changement après huit frappes. 	<p>Plus facile Utiliser des ballons comme soutien didactique au départ.</p> <p>Plus difficile Intégrer les pas chassés et la fente avant.</p>	
	15' Lob en coup droit et en revers Par groupe de quatre à six élèves. L'enseignant (ou une aide) lance le volant. Un par un, les élèves se déplacent en pas chassés et fentes avant depuis le centre du court vers le volant. Ils effectuent deux lobs, d'abord en coup droit, puis en revers. → Vidéo	<ul style="list-style-type: none"> • Prise souple, puis prise dynamique au moment de l'impact. • Le volant doit partir rapidement de la raquette et vers le haut. • Passer d'une pratique technique à des situations de défis (par ex. compter les points). 	<p>Plus facile Abaisser le filet ou sans filet pour se concentrer sur la technique de frappe.</p> <p>Plus difficile Utiliser des cibles et compter les points.</p>	
Retour au calme	10' Simple sur un demi-terrain Jeu en simple sur un demi-terrain, au temps. Le service doit toujours être long. Les gagnants se retrouvent pour la prochaine ronde.		Plus difficile Le joueur qui gagne l'échange grâce à un service long, un amorti au filet ou un lob empoche deux points.	