

Badminton

Fribourg (Pérolles), samedi 07.05.2022


Cadre

10:30 à 12:00. 18 participants. 4 terrains. Matériel : Raquettes, volants,
Contact : Cédric Roggo 079 808 31 04.

Contenu

Technique, méthodologie, idées d'exercices, formes de jeu (tournois)

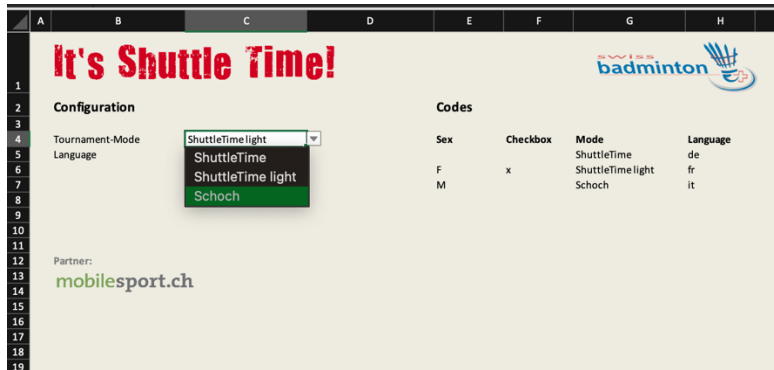
Déroulement

Contenu		Matériel
Accueil. Présentation du programme, de la méthodologie.	10'	Handout.
Formes d'échauffement. <ul style="list-style-type: none">• <i>Jonglage (bas, haut, varier, entre les jambes, derrière le dos, s'asseoir ou se coucher et se relever)</i>• <i>Jouer ensemble avec la «prise ping-pong» (tenir la raquette directement à la tête de la raquette).</i>• <i>Jouer ensemble, faire passer la raquette derrière le dos après chaque frappe.</i>• <i>Jeu au filet (qui perd l'échange doit toucher la ligne du fond)</i>• <i>Ev. Jeu avec 2 volants (jouer ensemble)</i>	15'	Raquettes, volants.
Tactique (obliger l'adversaire à se déplacer, changer le rythme) et Technique (prise de la raquette, rotation de l'avant bras). Idées d'exercices. <ul style="list-style-type: none">• <i>Match sur demi Terrain 2 tours à 2min. Tapis de yoga au milieu du terrain. Si j'arrive à frapper un volant en gardant mes deux pieds sur le tapis, j'obtiens 3 points. - > objectif : jouer en dehors de la zone de confort.</i>• <i>Amorti et dégagement du filet. Placer 5 volants sur la ligne de service devant (joueur A) et 5 volants sur la ligne de fond (joueur B). Après chaque coup un volant peut être fait tomber. A et B jouent ensemble. Faute : tous les volants doivent être remis en place.</i>• <i>Jeu au filet. Même principe, mais les deux mettent les volants sur la ligne de service de devant.</i>• <i>Dégagement : Les volants sont placés au fond du terrain (adapter la distance par rapport au niveau des élèves).</i>• <i>Drive. Objectif : Trajectoire plate. Toucher un Poteau ou un fil tendu au filet.</i>	35'	Petit tapis (p.e. Yoga). 5 volants par personne + 1 volant de jeu.
Formes de jeu. Tournoi Shuttle Time.	20'	
Bilan, questions.	10'	

Annexe

Tournoi Shuttletime

1. Télécharger le document Excel sous : www.shuttletime.ch -> Tournoi -> Softwaretool.
2. Accepter les Macros en ouvrant le document.
3. Activer "Schoch" sur la feuille "Codes".



4. Mettre les noms des participants dans la feuille "participants".
5. Faire le tirage dans la feuille "1er tour"
6. Jouer, saisir les résultats, rajouter un tour et faire le tirage, ainsi de suite.
7. A la fin, consulter le classement dans la feuille "classement".

Littérature

- Leveau, Claude (2005). Le Badminton en situation. L'EPS en poche. Editions Revue.
- Vanderstukken, Andréa (2018). 60 situations ludiques pour 5 grammes de plumes. Editions Amphora.