

## Badminton Niveau 1 Débutants

### Objectifs :

Construction de la mise à distance avec la raquette  
Prise d'information sur les trajectoires du volant

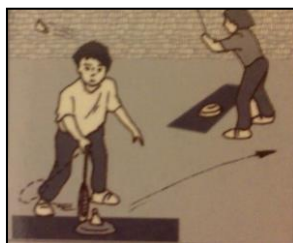
### Atelier 1 le funambule

Marcher en tenant sa raquette en prise universelle, volant posé dessus.  
Variantes ; passer par des cerceaux, sous le filet, autour des plots, sur un banc...



### Atelier 2 le golfeur

De profil, dégommer avec sa raquette des volants posés sur des coupelles.



### Atelier 3 le chamboule-tout

Lancer 4-5 volants bras cassé au-dessus d'une ligne située à 2m ou tenter de faire tomber des boîtes de volants.

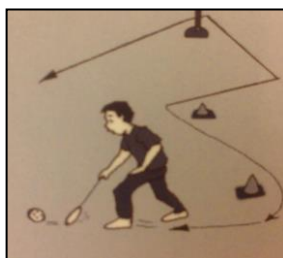


### Atelier 4 Le jongleur

Jongler avec le volant et la raquette. Départ possible volant posé sur la raquette

### Atelier 5 le hockeyeur

Au sol conduire une balle mousse sur un parcours de 5-10m avec changement de direction



### Atelier 6 le gardien de but

A deux, un tireur de pénalty cherche à tirer à la main 5 volants dans le but, le gardien doit arrêter avec sa raquette tous les volants. Changement de rôle après 5 tirs.

### Atelier 7 l'escrimeur

A deux, un joueur lance à la main 5 volants à la suite dans une zone définie. Son adversaire cherche à les toucher en s'avançant rapidement comme un escrimeur.

Variable la zone de départ de l'escrimeur (à matérialiser avec des lattes en plastique)

## Atelier 8 la mitraille

A 3, un lanceur, une aide et un joueur frappeur.

Le lanceur se tient à côté du joueur (côté raquette) et lance les volants à la main à la verticale.

le joueur frappeur se tient derrière une ligne de départ, pieds décalés (jambe côté raquette en arrière), coude haut, bras armé. L'aide se charge de donner des volants au lanceur.

Changement des rôles après 10-15 volants.

Variables : construire une cible (zone à viser, distance, mur...)

