

Animation sportive – Badminton – 1-2P

Sans raquette – avec ballon de baudruche - Exercices individuels :

1. Taper le ballon de baudruche avec presque toutes les parties du corps. Je vous conseille d'interdire de tirer le ballon avec les pieds.
2. Taper le ballon uniquement avec les mains (introduire les notions de paume et du dos de la main).
3. Taper le ballon uniquement avec la main qui écrit (avec la paume ou le dos de cette main).
4. Estafettes : Depuis un cône, il faut taper le ballon, avancer et aller contourner un deuxième cône placé à 3-5 mètres du premier. Ensuite, il faut revenir vers son cône de départ et transmettre le ballon au camarade suivant. D'abord, je conseillerais de le faire comme exercice et ensuite sous forme de concours. Première équipe assise avec le ballon dans la main, gagne la course.

Sans raquette – avec ballon de baudruche – Exercices par 2 :

1. Par deux, à 3-4 mètres apprendre à servir. Tenir le ballon par le nœud du ballon avec la main qui n'écrit pas et le taper avec l'intérieur de la main qui écrit pour faire un service à son ou sa camarade. Ce dernier bloquera le ballon et effectuera le même enchaînement. Le mouvement de la main est de bas en haut. Les élèves ne peuvent pas servir par en haut.

Corrections possibles :

- C'est bien la main qui vient au ballon et non l'inverse. Il faut absolument éviter de le lancer, car souvent les élèves le loupent.
- Terminer le mouvement de la main en direction de son ou sa camarade et non vers le haut ou sur le côté.

Variante : Qui arrive à effectuer 10 services sur son camarade.

2. Après avoir bien compris le service, les élèves ont le droit de se faire des passes. Si le ballon tombe par terre, il faut reprendre par le service.

Variantes :

- Quel binôme arrive à effectuer 10 passes sans que le ballon ne tombe au sol.
- Introduire gentiment qu'il est interdit de taper deux fois ou plus de suite le ballon avec la même main. Après une touche, c'est son ou sa camarade qui doit le taper.

Avec raquette et ballon de baudruche :*Conseil :*

Je préconise l'utilisation d'une raquette de badminton avec un manche très court comme sur la photo ci-dessous. Cela permet d'augmenter les chances de toucher le volant et que les élèves soient moins perturbés par un long manche dans l'exécution des gestes.



Figure 1: Victor raquette de badminton "Starter"

1. Taper librement dans la salle le ballon de baudruche avec la raquette. Attention à la tête des camarades.
2. Par deux, à 3-4 mètres apprendre à servir. Tenir le ballon par le nœud du ballon avec la main qui n'écrit pas et le taper avec la raquette en direction de son camarade. Ce dernier bloquera le ballon et effectuera le même enchaînement. Le mouvement de la main est de bas en haut. Les élèves ne peuvent pas servir par en-haut.

Corrections possibles :

- Terminer le mouvement de la main en direction de son ou sa camarade et non vers le haut ou sur le côté.

Variante : Qui arrive à effectuer 10 services sur son camarade.

3. Après avoir bien compris le service, les élèves ont le droit de se faire des passes. Si le ballon tombe par terre, il faut reprendre par le service.

Variantes :

- Quel binôme arrive à effectuer 10 passes sans que le ballon tombe au sol.
- Introduire gentiment qu'il est interdit de taper deux fois ou plus de suite le ballon avec la même main. Après une touche, c'est son camarade qui doit le taper.

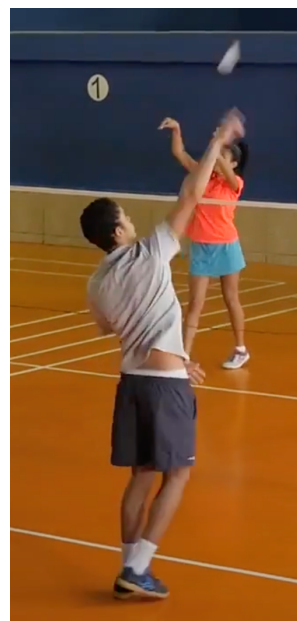
Introduire le volant, sans raquette :

1. Lancer le volant. Par deux (en étant face-à-face), sans filet, chacun un volant, Aucun élève n'a une raquette dans la main. Cet échauffement permet aux élèves de comprendre le mouvement de taper un volant. Il faut bien tenir le volant par la partie caoutchouc.

Position du lanceur :



Mouvement final du lancer :

**Variantes :**

- Lancer le volant en même temps après un signal sonore ou sur le rythme d'une musique, tout en essayant de viser son camarade.
- Lancer par le bas le volant comme le mouvement du service. Il faut bien tenir le volant par la partie caoutchouc.

2. Volants brûlants : <https://www.youtube.com/watch?v=PIJAohsyoSA>

Créer 2 équipes. Concours de lancer les volants dans l'autre côté du terrain (sans filet) ou l'autre côté d'une ligne. Quelle équipe aura le moins de volant dans son camp après 2 minutes ?

Variante : utiliser des objets différents pour lancer (volants, ballons en mousse, sacs avec la mousse dedans, Indiacas, foulards, etc.).

3.

Chasseur de papillons

Les joueurs apprennent, grâce à ce jeu, à mieux estimer les trajectoires et ils améliorent aussi la coordination main-œil.

Deux joueurs se font face à environ trois mètres de distance. A tient une boîte de volants vide. B lance un volant (papillon) en direction de A qui essaie de le « capturer » dans sa boîte.

Variantes

- Utiliser différentes sortes de balles.
- Lancer les balles (rebondissantes) d'abord contre le mur.
- Rattraper les balles au-dessus de la tête, sous les hanches ou au sol (poser la boîte par terre).
- Utiliser un volant ou un cône au lieu d'une boîte de volants.

Plus facile

- Réduire la distance entre les deux joueurs.
- Laisser rebondir une fois la balle sur le sol.

Plus difficile

- Faire la passe avec une raquette.
- Commencer (chasseur de papillons) derrière une ligne/dans une zone définie.

Matériel: Boîtes de volants, balles (volants de badminton, de speedminton, balles de squash, de tennis de table, petites balles en mousse, etc.), raquettes

**Variante :**

- Utiliser un petit cône pour rattraper les volants.

4.

Touché coulé

Cet exercice convient particulièrement bien à l'échauffement. Les enfants entraînent de plus la précision.

Un joueur débute avec un volant (boulet de canon), les autres se déplacent en tenant un cerceau (bateau) autour de leurs hanches. Si un volant – lancé par le joueur – passe dans un cerceau, le bateau est coulé. Le joueur quitte alors le bateau et va chercher un volant pour tenter de couler un autre bateau. Le jeu se termine lorsque tous les bateaux sont coulés.

Plus facile

- Jouer avec des balles de tennis.

Plus difficile

- Jouer avec des balles de tennis de table.

Matériel: Cerceaux, balles (volants, balles en mousse, de tennis, de tennis de table, etc.)



5. Panier de basket humain :

Par 2, un-e élève lance le volant dans un panier de basketball créé par un-e camarade. Ce dernier rejoint ses deux mains devant lui et crée un trou avec ses bras et ses mains. Le lanceur se place à 2, 3 ou 4 mètres du panier humain et essaie de lancer le volant dedans. Après 10 fois, il faut changer les rôles.

Variante : combien de fois a-t-il réussi à lancer dans le panier de basketball ?

6. Estafettes « viser une cible » :

Se déplacer (sans raquette à la main) sur une petite distance, aller vers un cône et depuis ce cône, il faut lancer le volant en direction d'une cible (se trouvant à 3 -5 mètres. Si le volant arrive dedans, le joueur marque un point, prend un sautoir, récupère le volant et court le transmettre au suivant.

Cibles possibles : 1 élément de caisson posé au sol, cerceaux posés au sol, cerceaux accrochés aux espaliers, petits tapis posés au sol, 1 seau, etc.

La manière de lancer le volant est libre : par en haut, par en bas.

Théorie sur le service :

Obliger de servir par en bas. Par deux avec ou sans filet.

1. En coup droit : tenir le volant de la main libre et le placer du côté de la raquette. Il faut lâcher le volant et la raquette vient le taper par en bas. La jambe opposée de la main qui tient la raquette est en avant.



Variante possible : viser une cible (élément de caisson au sol, petits tapis au sol, cerceaux au sol, etc.)

2. Revers : taper le volant avec le revers de la raquette en bloquant son coude et son épaule.



3. Théorie sur le service lors d'une formation continue en donnant des astuces et des conseils pour que tout le monde arrive à servir :

<https://www.youtube.com/watch?v=sTILkVQarQc>

- Astuce : Il est important que les élèves avec des difficultés pour servir apprennent à lâcher le volant et évitent de le lancer.
- Conseil : Les élèves en difficulté peuvent servir en revers avec un coude haut (voir photo), car le mouvement, les coudes et l'épaule sont bloqués et les élèves ne vont pas taper le volant dans n'importe quelle direction.

