

Animation sportive – Badminton – 3-4P

Cours 1 :

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 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 il faut absolument éviter de le lancer, car souvent il le loupe.
- 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. 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.

Variante : Quel binôme arrive à effectuer 10 passes sans que le ballon ne tombe au sol.

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 et encombrés 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 l'environnement autour et surtout 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.

Cours 2 :**Avec volant :**

1. Lancer le volant. Par deux (en étant face-à-face) sans filet, chacun un volant, il faut le lancer en même temps après un signal sonore ou sur le rythme d'une musique, tout en essayant de viser son camarade. Aucun élève n'a une raquette dans la main. Cet échauffement permet aux élèves de comprendre le mouvement de taper un volant.

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=PIJAohsySA>
Créer 2 équipes. Concours de lancer les volants dans l'autre côté du terrain (sans filet). Quelle équipe aura le moins de volant dans son camp après 2 minutes ?
 3. 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 ?

4. 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 entre 2 à 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, quilles, 1 seau, etc.

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

Variante : Avec une raquette, taper le volant en coup droit ou en revers.

Avec raquette et volant :

5. Idem que l'exercice 1 « avec volant », toujours face-à-face, un élève prend une raquette. L'autre élève lance le volant et l'élève avec la raquette tape le volant en direction du lanceur. Ce dernier doit le récupérer avant qu'il ne touche le sol. Après 10 lancers, changer les rôles.

Après quelques minutes d'exercice, petit concours « combien de fois mon camarade a-t-il réussi à taper le volant sur 10 essais ? » Ou « combien de fois mon camarade lanceur a-t-il réussi à rattraper le volant tapé sur 10 essais ? »

Variante possible : le lanceur un petit cône dans la main et doit récupérer le volant en le bloquant dans le cône.

6. Sans filet

Record

Lors de cet exercice, les joueurs coopèrent pour réussir le maximum de passes ou alors ils affrontent par deux les autres duos.

En l'espace d'une minute, les deux joueurs tentent d'effectuer le maximum de passes pour établir un record. Si le volant tombe, on continue le décompte. Ils se battent contre leur propre record ou tentent de battre celui des autres.

Variantes

- Jouer par-dessus le filet.
- Jouer contre une paroi.
- Utiliser d'autres balles.
- Imposer certains coups (seulement les frappes par en bas).

Plus facile

- Autoriser un rebond sur le sol.
- Se tenir plus près du mur.

Plus difficile

- Recommencer à zéro si le volant tombe par terre.
- Définir des zones que les joueurs ne peuvent pas quitter.
- Augmenter la distance entre les joueurs.

Matériel: Raquettes (de badminton, Goba, tennis de table, squash, etc.), objets non roulants (volants, footbags, pompons)



Cours 3 :**Avec raquette et volant :**

1.

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.)



2. Jongler individuellement au-dessus de soi-même. Les laisser pratiquer quelques minutes et ensuite les corriger. Corrections possibles : terminer son mouvement de raquette vers le haut avec le bras tendu, taper le volant assez haut pour avoir le temps de se placer dessous et pour que le volant ait le temps de se retourner. Variante plus simple : jongler avec des ballons de baudruche. Après quelques minutes, petit concours « Qui jongle le plus sans que le volant ne tombe au sol pendant 1 minute ? »

3. Sans filet

Record

Lors de cet exercice, les joueurs coopèrent pour réussir le maximum de passes ou alors ils affrontent par deux les autres duos.

En l'espace d'une minute, les deux joueurs tentent d'effectuer le maximum de passes pour établir un record. Si le volant tombe, on continue le décompte. Ils se battent contre leur propre record ou tentent de battre celui des autres.

Variantes

- Jouer par-dessus le filet.
- Jouer contre une paroi.
- Utiliser d'autres balles.
- Imposer certains coups (seulement les frappes par en bas).

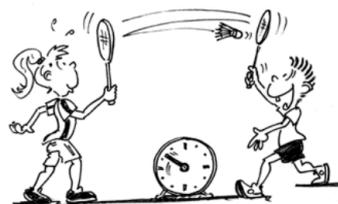
Plus facile

- Autoriser un rebond sur le sol.
- Se tenir plus près du mur.

Plus difficile

- Recommencer à zéro si le volant tombe par terre.
- Définir des zones que les joueurs ne peuvent pas quitter.
- Augmenter la distance entre les joueurs.

Matériel: Raquettes (de badminton, Goba, tennis de table, squash, etc.), objets non roulants (volants, footbags, pompons)



4. Passes avec récompenses sans filet

Par deux, il faut un certain nombre de passes sans qu'elle ne tombe au sol pour obtenir un sautoir. Après 5 passes, un des deux élèves vient chercher un sautoir. Ensuite ce même

groupe doit atteindre 10 passes pour obtenir un deuxième sautoir. Ensuite 15 passes = 3^{ème} sautoir, 20 passes = 4^{ème} sautoir, etc.

Conseil : après 3-4 minutes, arrêter l'activité et déplacer les élèves sur la gauche pour changer de partenaire. Recommencer à zéro l'exercice avec une autre personne.

Cours 4 : avec filet

Avec raquette et volant :

1. Chacun a un volant et il faut marquer dans un panier de basket avec son volant sans raquette. Ensuite récupérer son volant et aller en courant vers un autre panier. Après quelques minutes, petit concours « Combien de paniers marqués en 1 minute ? »
2. Idem que l'exercice précédent, mais avec une raquette.
3. Estafettes « viser une cible » : se déplacer avec une raquette à la main (sur une petite distance), aller vers un cône et depuis cet endroit, il faut taper le volant en direction d'une cible (se trouvant à 4 -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, quilles, 1 seau, etc.
La manière de taper le volant est libre : par en haut, par en bas, coup droit ou en revers.
Variante : sans raquette, lancer le volant par en bas ou par en haut dans une cible.

5. Avec filet

Record

Lors de cet exercice, les joueurs coopèrent pour réussir le maximum de passes ou alors ils affrontent par deux les autres duos.

En l'espace d'une minute, les deux joueurs tentent d'effectuer le maximum de passes pour établir un record. Si le volant tombe, on continue le décompte. Ils se battent contre leur propre record ou tentent de battre celui des autres.

Variantes

- Jouer par-dessus le filet.
- Jouer contre une paroi.
- Utiliser d'autres balles.
- Imposer certains coups (seulement les frappes par en bas).

Plus facile

- Autoriser un rebond sur le sol.
- Se tenir plus près du mur.

Plus difficile

- Recommencer à zéro si le volant tombe par terre.
- Définir des zones que les joueurs ne peuvent pas quitter.
- Augmenter la distance entre les joueurs.

Matériel: Raquettes (de badminton, Goba, tennis de table, squash, etc.), objets non roulants (volants, footbags, pompons)



6. Passes avec récompenses avec filet

Par deux, il faut un certain nombre de passes sans qu'elle tombe au sol pour obtenir un sautoir. Après 5 passes, un des deux élèves vient chercher un sautoir. Ensuite ce même groupe doit atteindre 10 passes pour obtenir un deuxième sautoir. Ensuite 15 passes = 3^{ème} sautoir, 20 passes = 4^{ème} sautoir, etc.

Conseil : après 3-4 minutes, arrêter l'activité et déplacer les élèves sur la gauche pour changer de partenaire. Recommencer à zéro l'exercice avec une autre personne.

Autre exercice possible :

Chasseur de papillons

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

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 : rattraper le volant dans un petit cône.

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.



Règles badminton :

https://www.youtube.com/watch?v=dU5UmF_5ITg

Application : BWF Shuttle Time

Une application pour smartphone qui recense une multitude d'exercices avec des vidéos explicatives. Pour se connecter à cet outil, il faut créer gratuitement un compte.



Je vous conseille de commencer par les séances pour débutant : séance 1 – prise de raquette. Il y a 5 vidéos intéressantes.

Autres vidéos intéressantes : Séance 2 changements de prises de déplacements ; Séance 3 filet et fente, Séance 5 : application et jeux.

