

COURS D'INTRODUCTION J&S KIDS



DOSSIER BADMINTON

1) Découverte de l'activité et de l'objet : Badminton / Raquette & Volant

Durée 10 minutes

Consignes :

- Explications succinctes de ce qu'est le badminton et le sport de renvoi
- Découverte individuelle et en groupe sans intervention de la part du moniteur

Matériel :

- 16 raquettes de badminton et 8 volants
- 6 raquettes de plage et 3 balles
- 2 raquettes de speedminton et 1 volant
- 1 jeu Orgo et une balle

Déroulement :

1. Laisser les participants découvrir l'objet et l'apprivoiser
2. Conseiller si besoin est en se déplaçant parmi les participants

2) Sur une ligne, 2 joueurs face à face, se faire des passes comme démontrer

Durée 7 minutes

Consignes :

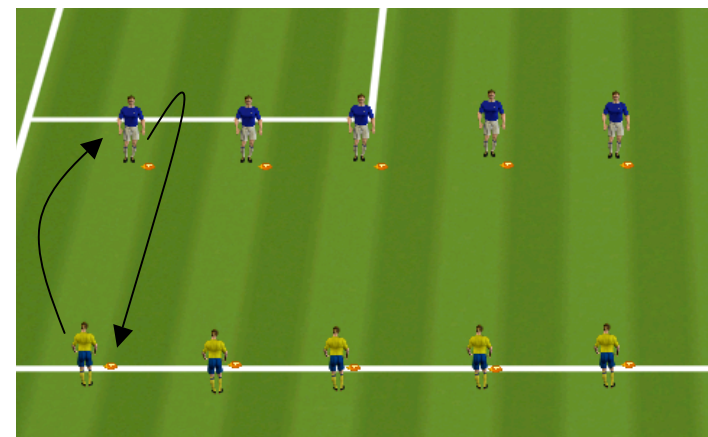
- Démonstration des différentes techniques de frappe (par-dessous, par-dessus)
- Les participants répètent les mouvements et essaient de réaliser les renvois comme démontrées

Matériel :

- 16 raquettes de badminton et 8 volants
- 6 raquettes de plage et 3 balles

Déroulement :

1. Le moniteur montre le type de lancer et les participants essayent
2. Répétitions et corrections amenées par le moniteur aux participants



3) Concours divers à 2

Durée 10 minutes

Jeux :

- | | |
|---|----|
| 1) Le plus grand nombre d'échanges sans faire tomber le volant ou la balle | 3' |
| 2) Le plus grand nombre d'échanges en alternant les frappes par-dessus et par-dessous | 3' |
| 3) Le plus grand nombre d'échanges en alternant les frappes coup droit et coup gauche | 3' |

Consignes :

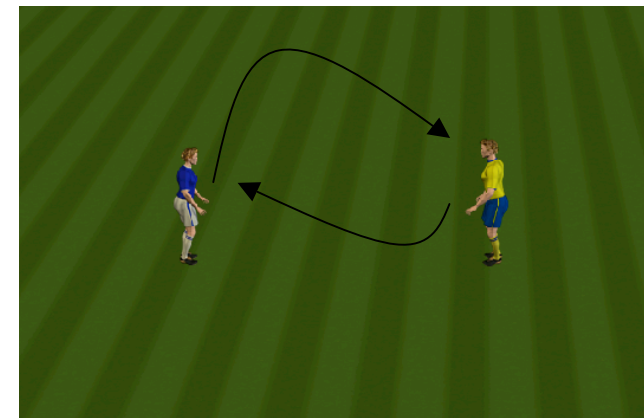
- S'échanger le volant où la balle le plus grand nombre de fois sans toucher le sol
- Distance réduite entre les 2 joueurs
- Changement de raquettes
- Se déplacer dans les différents groupes pour conseiller les participants

Matériel :

- 16 raquettes de badminton et 8 volants
- 6 raquettes de plage et 3 balles

Déroulement :

1. Se répartir dans l'espace et se faire des passes



4) 2 vs 2 avec filet

Durée 10 minutes

Consignes :

- Se faire des échanges en essayant de faire passer le volant de l'autre côté du filet
- Ne pas compter les points
- Essayer de faire le plus grand nombre d'échange sans perte le contrôle du volant

Matériel :

- 16 raquettes de badminton et 8 volants
- assiettes de délimitation
- 8 filets

5) Explications succinctes des règles de l'Ultimate

Durée 10 minutes

Consignes :

- Concentration
- Ecoute (silence)

Matériel :

- Règles
- Schémas
- 2 raquettes de badminton, 2 volants, 1 filet

6) Tournoi du Roi

Durée 20 minutes

Consignes :

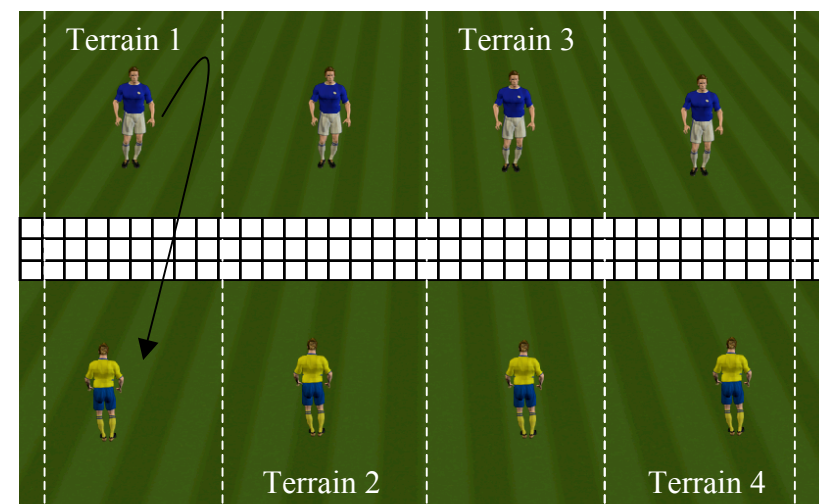
- Les joueurs se répartissent sur les terrains
- Numéroté les terrains
- Les gagnants « avancent » d'un terrain, les perdants « reculent » d'un terrain
- Moniteur qui se déplace d'un terrain à l'autre pour surveiller les règles et le déroulement

Matériel :

- 16 raquettes de badminton et 8 volants
- 8 filets
- assiettes de délimitation

Déroulement :

1. Les matchs se déroulent en 1 vs 1 jusqu'à 11 points
2. Le gagnant « monte » d'un terrain, le perdant « descendant » d'un terrain



DUREE TOTALE : 70 MINUTES