

Badminton CE-CM

Mini cycle de 5 séances

Inspiré du document de G.ORSI CPD EPS – IA 06 – Février 2011

<http://www.ac-nice.fr/ia06/eps06/bibliotheque/File/Pedagogie/Le%20badminton%20%C3%A0%20l%27%C3%A9cole%284%29.pdf>

Séance 1

5'

5'

- Introduction sur prise de raquette (marteau) et spécificité des volants (course linéaire puis vite descendante)
- En mise en train, on rejoindra en jonglant la zone d'en face.
- ↪ Jongles en avançant : rejoindre la ligne adverse en traversant le terrain avec passage sous le filet en frappant le volant pour soi-même et sans qu'il ne chute.
- ↪ Insister sur la prise de raquette (marteau).

Frapper

2 x 5'

- Services : atteindre une cible contre un mur ou au sol (cerceau ou zone définie) à partir d'une ligne de départ de plus en plus éloignée
- ↪ consigne : reculer de 3 pas toutes les 2 réussites.

Échanger

10'

- Record de vitesse d'échanges : par 2 sans filet (**CM avec filet**)
- Au signal, comptez le nombre de fois que l'un des 2 joueurs touche le volant en 30 secondes.

Marquer

10'

- Les volants brûlants : deux équipes une dans chaque camp. Une dizaine de volants par équipe.
- Au signal, envoyer 1 par 1 et en faisant un service, les volants dans le camp adverse. Ne pas reprendre les volants de volley !
- Le but est qu'il y est le moins de volants dans son camp au bout de 2 minutes.
- 2 fois sans limite puis 2 fois avec la limite de fond de terrain (les volants qui sortent seront rajoutés).

Séance 2

5'

- En mise en train, on proposera en jonglant (**à deux pour les CM**) la zone d'en face.
- ↪ Jongles en avançant : rejoindre la ligne adverse en traversant le terrain avec passage sous le filet en frappant le volant pour soi-même et sans qu'il ne chute.

Frapper

2 x 5'

- Services : atteindre un joueur (qui récupère le volant à la main) à partir de la ligne de fond.
- ↪ Consigne : avancer le joueur réceptionneur de 2 pas toutes les 2 réussites le frappeur reste sur la ligne de fond.
- ↪ Si trop difficile faire de même sans filet.

Échanger

2 x 5'

- Record de frappes imposées : par 2 de part et d'autre du filet.
- Arriver à enchaîner 10 frappes, uniquement : en main haute.
- idem en main basse

Marquer

10'

- Deux équipes de quatre dans chaque camp et 1 volant.
- Le premier joueur envoie son volant dans le camp adverse puis laisse la place au suivant de son équipe qui attend au fond du terrain et ainsi de suite.
- Idem pour le réceptionneur qui sera remplacé par son coéquipier suivant...

5'

- Le bad-volley : deux équipes, 1 seul volant. Le but est d'éliminer tous les joueurs adverses. Dès qu'un joueur fait une erreur (soit il ne récupère pas ou soit il envoie un volant faute), il est éliminé.

Séance 3

5'

- En mise en train, on proposera tout en jonglant la zone d'en face.
- ↪ Jongles en avançant et en alternant revers et coup droit : rejoindre la ligne adverse en traversant le terrain avec passage sous le filet en frappant le volant pour soi-même et sans qu'il ne chute.

Frapper

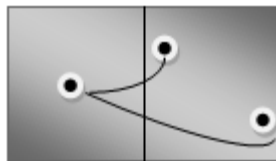
10'

- Services : un joueur avec raquette et 5 joueurs positionnés sur le terrain adverse (formant un 5 de jeu de dé, dans le terrain, assez loin des bords)
- Atteindre un des joueurs qui se trouve sur le terrain adverse (qui récupère le volant à la main).
- ↪ Consigne : changer le joueur frappeur après les 5 tentatives (il peut compter ses points de 0 à 5 max).

Échanger

3 x 5'

- Court et long par 3 (2 joueurs « face à » 1) l'un des deux est posté près, l'autre loin du filet.
- Le rôle de celui qui est seul est d'alterner un envoi court + un envoi long (évolution : 2 longs + 1 court).
- ↪ But : faire durer l'échange en travaillant sur la variation du dosage de la frappe.



Marquer

10'

- Deux équipes de quatre dans chaque camp et 1 volant.
- Le premier joueur envoie son volant dans le camp adverse puis laisse la place au suivant de son équipe qui attend au fond du terrain et ainsi de suite.
- Idem pour le réceptionneur qui sera remplacé par son coéquipier suivant...

5'

- Le bad-volley : deux équipes, 1 seul volant. Le but est d'éliminer tous les joueurs adverses. Dès qu'un joueur fait une erreur (soit il ne récupère pas ou soit il envoie un volant faute), il est éliminé.

Séance 4

5'

- En mise en train, on proposera en jonglant (**à deux pour les CM**) la zone d'en face.
- ✎ Jongles en avançant et en alternant revers et coup droit : rejoindre la ligne adverse en traversant le terrain avec passage sous le filet en frappant le volant pour soi-même et sans qu'il ne chute.

Frapper

10'

- Services : un joueur avec raquette et 5 joueurs positionnés sur le terrain adverse (4 aux coins et un au centre)
- Atteindre un des joueurs qui se trouve sur le terrain adverse (qui récupère le volant à la main).
- ✎ Consigne : changer le joueur frappeur après les 5 tentatives (il peut compter ses points de 0 à 5 max).

Échanger

15'

- Tournante : 3 joueurs par terrain se font des échanges à tour de rôle. Ils entrent 1 après l'autre dans le terrain, renvoient le volant, puis rejoignent la fin de la file à l'extérieur du terrain.

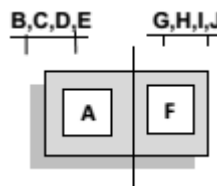


- ✎ But : faire le plus d'échanges sans faire tomber le volant. (complexification : ne reprendre le volant qu'en main haute, ou qu'en main basse)

Marquer

10'

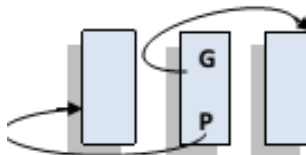
- Qui perd sort : un terrain, deux équipes (ex. de 5 joueurs) en attente sur le côté.
- ✎ Si les équipes n'ont pas le même nombre de joueurs, un jouera deux fois.
- Match 1 contre 1, chaque fois qu'un joueur perd l'échange, il sort et laisse la place à un coéquipier.
- Quand toute une équipe est sortie, l'équipe adverse marque 1 point.



Séance 5

40'

- Montante descendante : formule de rencontre permettant de classer les joueurs selon leur niveau de performance. On essaye de placer les « bons » en queue pour débiter.
- On jouera au temps (ex. 3mns)
- Minimum 3 matches en même temps : celui qui gagne « monte », celui qui perd « descend ».



- S'il y a trop d'élèves et pas assez d'espace, on fera des équipes de 2 ou 3 joueurs qui se relayeront pendant le match à chaque point perdu.