

## Badminton : Formes de compétition...

### Echauffement :

Activité	Matériel / conseil /org.
<p><b>Ultimate avec le volant :</b></p> <p>Marcher en se faisant des passes avec le volant uniquement avec la main. Le volant est perdu s'il tombe par terre. Le volant rattrapé dans la zone d'en-but donne 1 point.</p> <p><b>Variations :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Donner avec la main gauche et recevoir avec la main droite.</li><li>➤ L'équipe choisit la façon de lancer et de recevoir (pas la même)</li></ul>	<p>2 terrains, 5 : 5 par court</p> <p>1 volant par terrain.</p>

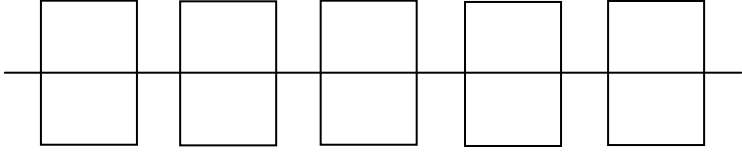
Activité	Matériel / conseil /org.
<p><b>Concours :</b></p> <p>Au niveau de la ligne de service, quelle équipe réussit 15 passes tendues, raquette hauteur de tête (situation de double).</p>	<p>Collaboration, concentration</p> <p>1 : 1 dans 1/2 terrain, d'abord prise de contact, puis concours.</p>

## Partie principale

Activité	Matériel / conseil /org.
<p><b>Technique A :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dégagements (<b>clear</b>)</li> <li>Un des 2 joueurs (désigné) fait un amorti, quand il le veut, l'autre doit être à l'affût. Les échanges continuent.</li> </ol> <p><b>Technique B :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Services courts</b></li> <li>3 coups maximum (la qualité du service doit empêcher l'attaque de l'adversaire, le jeu doit être lancé...).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Collaboration</li> <li>Feinte, réaction, ne pas se faire surprendre.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>Le relanceur attaque le service s'il le peut.</li> <li>Pas d'échanges...</li> </ol>

Activité	Matériel / conseil /org.
<p><b>Jeu : Adaptations tactiques</b></p> <p>Jeu 2:2 jusqu'à 16 points.</p> <p>Lorsqu'une équipe atteint 4 points, l'équipe ayant le moins de points décide ce que l'adversaire ne peut plus faire (par ex : ne plus smasher).</p> <p>Idem à 8 et 12 points.</p>	<p>Développer le sens tactique en se posant des questions : dans quel domaine l'adversaire est-il plus fort que nous.</p> <p>Gérer un handicap, changer de tactique.</p>

Activité	Matériel / conseil /org.
<p><b>Jeu : Badminton Pocker</b></p> <p>Jeu 2:2 : au début du match, les équipes ont un capital de 5 points chacune.</p> <p>L'équipe au service annonce les points qu'elle met en jeu. (disons 2 points ; si elle gagne, son capital passe à 7 et les adversaires à 3)</p> <p>L'équipe qui arrive à 10 points. a gagné. Jouer au temps. Le dernier match entièrement joué fait office de résultat, pour le changement de terrain.</p>	<p>Apprendre à gérer de situations de pression.</p> <p>Combien de points puis-je risquer ?</p> <p>Quand dois-je prendre un risque ?</p>

Activité	Matériel / conseil /org.
<p><b>Liges :</b></p> <p>Jeu 2:2</p>  <p>Ligue A    Ligue B    1<sup>ère</sup> ligue    2<sup>ème</sup> ligue    Juniors</p> <p>Les vainqueurs montent d'une ligue, les perdants descendent mais commencent le match suivant avec autant de points qu'ils ont eu de défaites consécutives.</p>	<p>Les niveaux se resserrent.</p> <p>Les perdants finiront par gagner aussi...</p>