

J+S-Kids: Introduction au badminton – Leçon 9

Jouer en double

Auteur

Sabrina Heiniger, experte J+S Badminton et J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon	90 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	8 à 10 ans
Taille du groupe	8 enfants ou plus (grand groupe)
Env. du cours	Salle de sport avec courts de badminton et filets ainsi que divers matériel
Aspects de sécurité	Rendre les enfants attentifs à se respecter mutuellement lorsqu'ils travaillent à deux.
Conditions	Basée sur les leçons 1 et 2

But/objectifs d'apprentissage

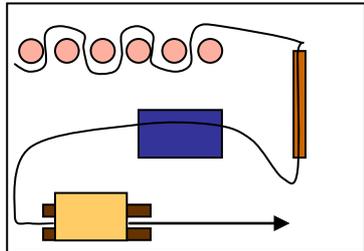
S'enrichir d'expériences en équipe, se trouver à deux sur un terrain et se préparer à jouer ensemble.

Directives

Le badminton n'est pas seulement un sport individuel. A côté du simple se disputent aussi des compétitions de double hommes, de double dames ainsi que de mixte. La tactique spécifique, les positions et le déplacement dans ces disciplines peuvent être relativement compliqués pour des joueurs peu entraînés. Cette leçon n'enseignera pas la tactique «correcte» du double, son but est de donner aux participants le plaisir de jouer ensemble sans se marcher dessus.

Contenu

INTRODUCTION

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeux	Organisation/illustrations	Matériel
3'	Accueil Indiquer le thème et l'objectif de la leçon. Quelles sont les disciplines pratiquées en badminton? (simple, double, mixte)		
5'	Installation du matériel Poteaux (slalom), banc suédois (équilibre), gros mousse, deux caissons avec environ 3 éléments et petit tapis (tunnel)		6-8 poteaux Banc suédois 2 caissons Gros tapis Tapis de sol
3'	Découvrir le parcours seul		
4'	Découverte du parcours deux par deux Les enfants se tiennent la main.		
6'	Découverte du parcours à la façon de deux aimants 2 enfants font tenir une balle entre eux avec leur corps sans toutefois la toucher avec les mains (comme si elle était aimantée).		
5'	Rangement du matériel et montage du filet		1 balle pour 2 enfants



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeux	Organisation/illustrations	Matériel
6'	Echauffement avec la raquette	Deux par deux	Terrains et filet Raquettes et volants
12'	Échange de raquette Sur un terrain, 4 enfants jouent deux contre deux. Ils n'ont cependant qu'une seule raquette pour deux. Ils se la transmettent après chaque coup.	Après 3 minutes de jeu, les enfants se déplacent d'un demi-terrain sur la droite afin de changer aussi bien d'adversaires que de partenaire.	Terrains et filet Raquettes et volants
12'	Partenaires liés Les partenaires n'ont toujours qu'une seule raquette pour deux. Mais on n'échange plus la raquette. Un enfant tient la raquette d'une main et son partenaire de l'autre. Les enfants doivent ainsi se diriger ensemble vers le volant tout en prenant leur partenaire en compte.	Echanger les rôles après 3 minutes puis changer d'adversaires.	Terrains et filet Raquettes et volants
4'	Petite pause pour se désaltérer		
10'	Jeu au filet Les enfants jouent à l'avant du terrain en reprenant le volant en alternance (du filet jusqu'à la ligne de service). Ils essaient de marquer le point en faisant bouger leurs adversaires.	Après 3 minutes de jeu, les enfants se déplacent d'un demi-terrain sur la droite afin de changer aussi bien d'adversaire que de partenaire.	Terrains et filet Raquettes et volants
10'	Mari et femme Double sur tout le terrain. Les enfants se partagent le terrain en demi-terrain et, le cas échéant, aident leur partenaire. L'important est que les 2 coéquipiers communiquent (afin par exemple de décider qui prend le volant entre les deux joueurs).	Après 3 minutes de jeu, les enfants se déplacent d'un demi-terrain sur la droite afin de changer aussi bien d'adversaires que de partenaire.	Terrains et filet Raquettes et volants

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeux	Organisation/illustrations	Matériel
4'	Rangement		
4'	Étirements 1. Tenir la raquette par le manche et la tête avec les mains et s'étirer le plus possible vers le haut, puis sur le côté légèrement vers le bas. 2. Bras tendus vers le ciel, plier le bras qui tient le manche de la raquette, tirer vers le bas avec l'autre bras (celui qui tient la tête de la raquette) puis effectuer l'étirement inverse. 3. Tenir la raquette droite devant soi et avec le haut du corps pivoter sur la droite et la gauche. 4. Jambes légèrement écartées, dessiner avec la raquette un «8» sur le sol.	Former un cercle. Le moniteur montre les mouvements.	Raquettes
2'	A la semaine prochaine Bilan de la séance et évocation du prochain entraînement	Rangement du matériel	