Formation Badminton

Arnaud Heitmann & Florian Colombat – 2023-2024

Présentation de la journée

- 9h – 9h15 : Accueil
- 9h15 - 9h30 : Présentation du cadre d'intervention / Objectifs de la journée
- 9h30 – 11h30 : Pratique L1 / L2 / L3 : Construction de la FSP1
- 13h00 – 14h00 : Numérique
- 14h00 – 16h00 : Echauffement + Quelques situations et FSP2

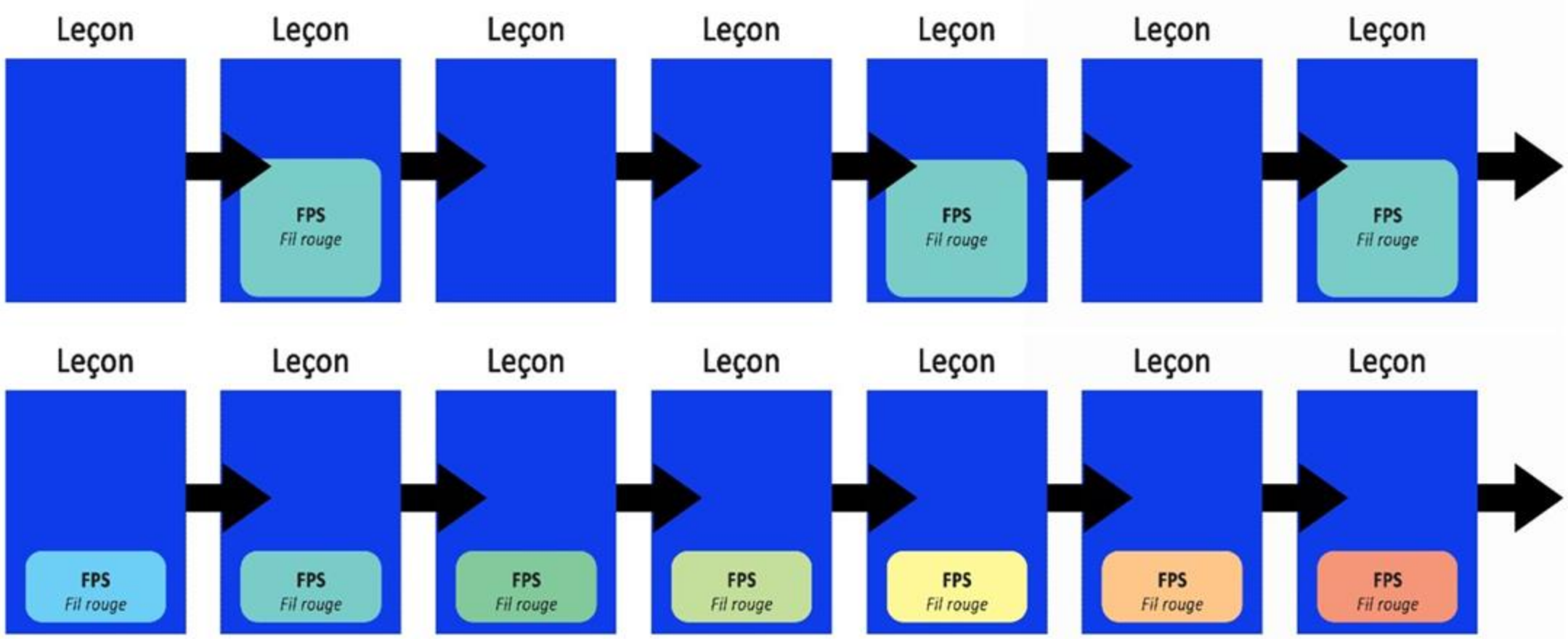
Cadre d'Intervention

- Une forme scolaire de pratique (FSP) comme support de l'activité prenant racine dans un contexte.
- La relier aux programmes : au –2 domaines au collège , les 3 AFL au lycée, au –4 AFLP au LP.
- Faire vivre cette FSP d'un point de vue élève et enseignant
- Fournir une grille de positionnement élève.
- Utiliser un outil d'analyse de la mise en œuvre de la FSP
- Organiser la formation en 3 temps

Une formation en 3 temps

- J1 : Aujourd'hui => pratique FSP – Objets d'enseignements / CE
- J2 : Janvier / Février : Visio / point d'étape pour répondre aux questions
- J3 : Avril/Mai : Présentiel / Retours d'expérience

Une autre manière d'envisager sa séquence d'enseignement



Collège de Thônes

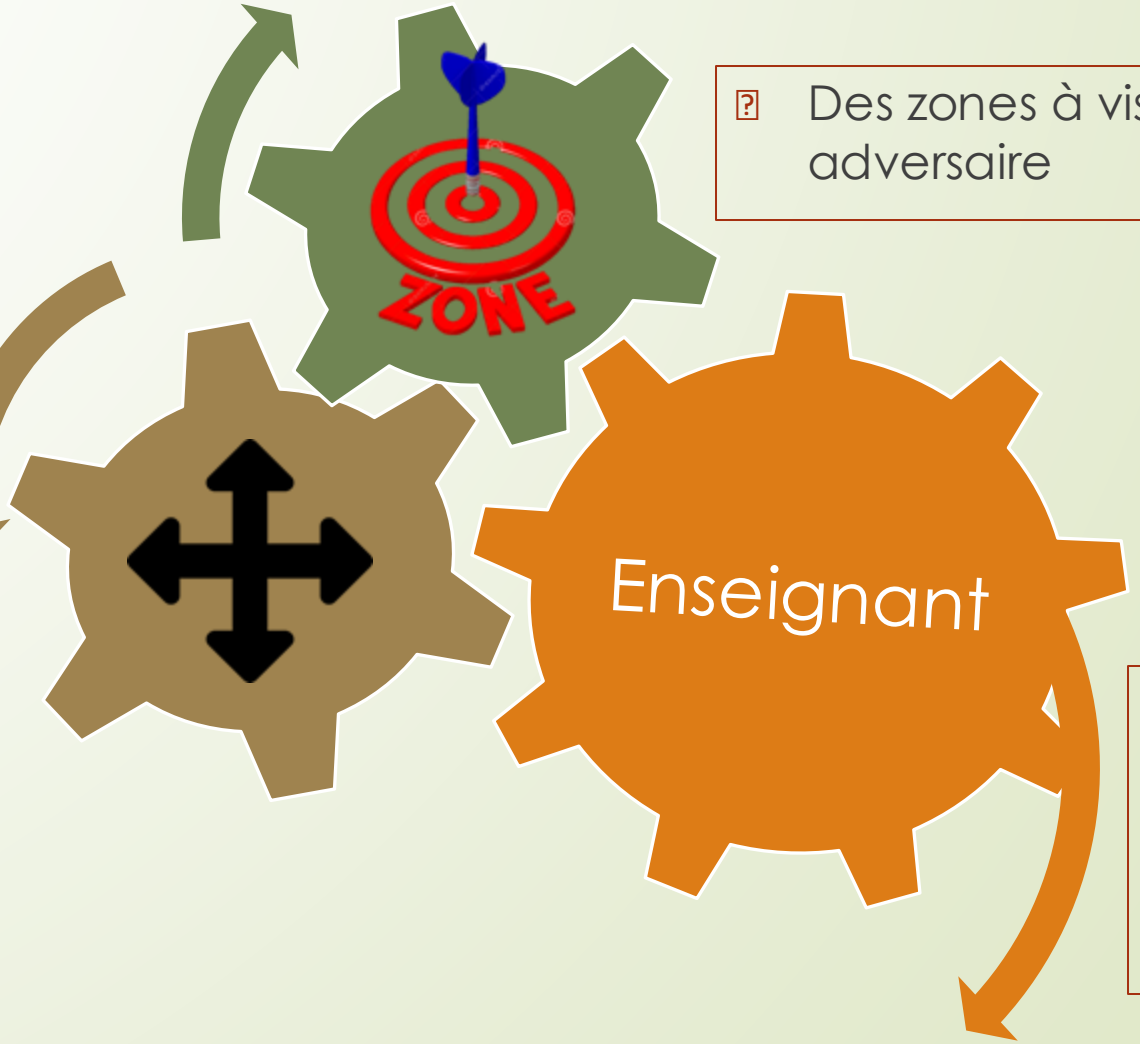
D'UN POINT DE VUE GÉNÉRAL

- Elèves font globalement : « Ça tourne »
- ♂ / ♀ plutôt séparés mais mixité imposée ok
- Immédiateté ++ => Temps de répétition / Temps d'Apprentissage
- Respect des CE -

DANS L'APSA

- 2 grands profils
- Echangeurs (♀) / Smasheurs (♂)
- Arbitrage à construire
- Observation critériée à travailler

2 Objets d'Enseignements / 1ère Séquence



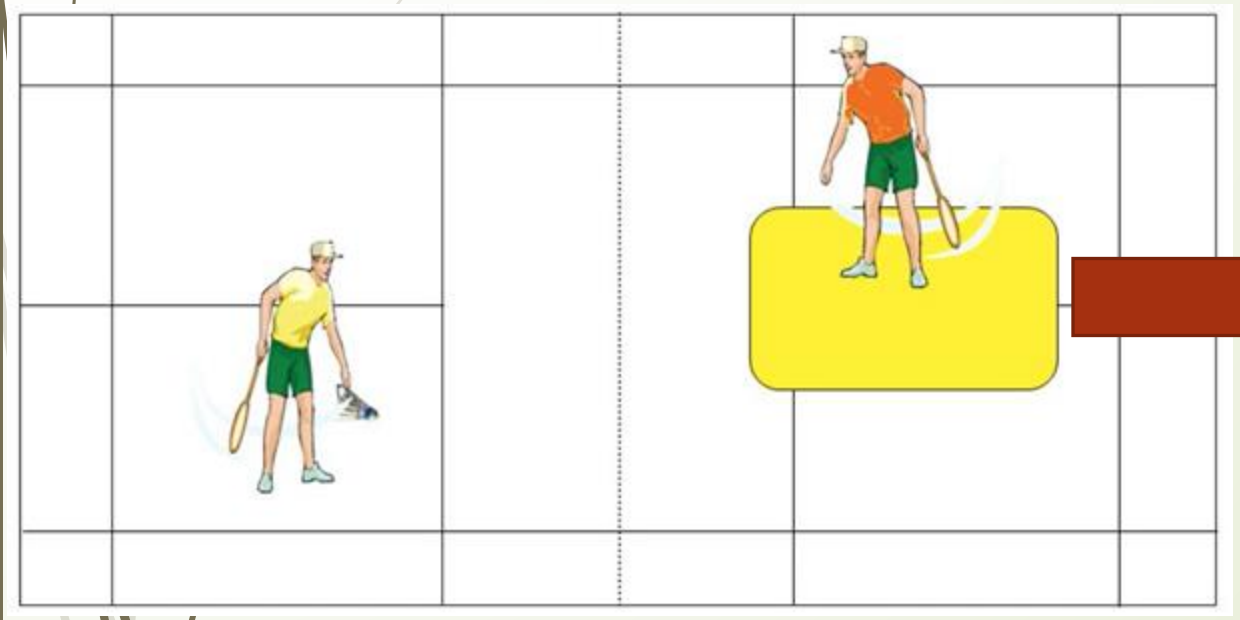
- Des zones à viser pour déplacer mon adversaire

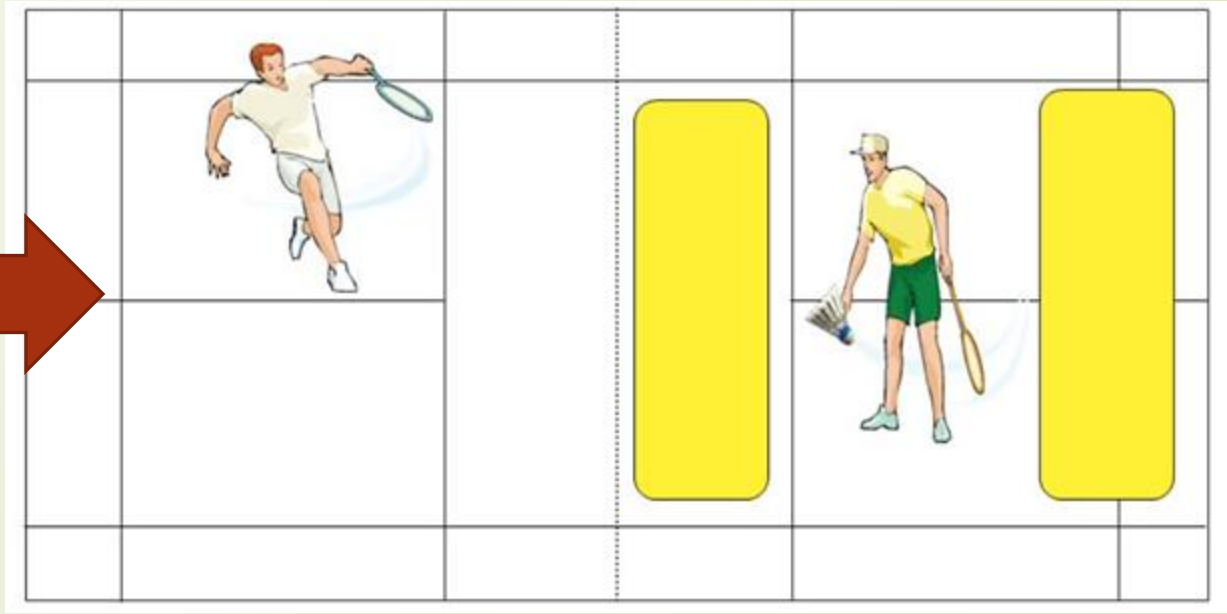
- Des déplacements efficaces pour protéger mon terrain et se placer par rapport au volant

- Apports de CE
- Créer du lien entre les 2 OE

2 Objets d'Enseignements / 1ère Séquence

2 Objets d'Enseignements / 1ère Séquence





Problématique : Si on a des joueurs qui ne déplacent pas leurs adversaires, pourquoi ces adversaires devraient améliorer leurs déplacements?

Des Routines d’entrée dans la séance évolutives => progressivité des CE

- Rectangle
- NŒUD PAPILLON
- M-W
- Déplacement Flash
- Manipulation : Le puissance 5

ECHEANCIER DE LA SEQUENCE D'ENSEIGNEMENT

Construction de la FSP Niveaux des joueurs Clubs	Travail en fonction des besoins	Evaluation
3 leçons	4 leçons	1-2 leçons

CONSTRUCTION DE LA FSP
LEÇON 1 : Objectifs Prof

- Règles de base
- Emergence des zones dangereuses
- Lien entre les 2 OE

CONSTRUCTION DE LA FSP
LEÇON 1A : Niveaux des joueurs

- LE PERDANT RESTE => Situation d'établissement des niveaux des élèves

- **Objectif :** en 30 minutes, obtenir le plus de victoires
- 1/ 2 Terrain + couloir
- Alternance du service
- Matchs en 7 points / point décisif
- 3 à 4 joueurs en attente sur la « rampe de lancement »
- Je gagne, je sors et je vais noter ma victoire
- Je perds je reste sur le terrain et j'attends un nouveau joueur en conservant les points acquis

CONSTRUCTION DE LA FSP
LEÇON 1B : Niveaux des joueurs / ADN

- ECLAIR OU KO => Situation d'établissement des niveaux des élèves
- Permet d'enclencher l'ADN de la FSP
- **Objectif :** en 10 minutes, avoir le plus de victoires et en priorité des KO
- Poule de 3 / 4 Joueurs regroupés à l'issu de la phase 1A
- 1/ 2 Terrain + couloir
- Alternance du service
- 2 façons de gagner le match :
  - Etre le premier à marquer 3 points
  - je gagne le match directement si je mets un point gagnant

CONSTRUCTION DE LA FSP
LEÇON 1B : Niveaux des joueurs / ADN

EMERGENCE DES ZONES DANGEREUSES

CONSTRUCTION DE LA FSP
LEÇON 1B : Niveaux des joueurs / ADN

- ECLAIR OU KO
- 2 façons de gagner le match :
  - Etre le premier à marquer 3 points
  - je gagne le match directement si je mets un point gagnant **<u>DANS UNE ZONE DANGEREUSE</u>**

- Lien avec 2ème objet d'enseignement : Se déplacer mieux (plus vite) pour éviter d'être KO

CONSTRUCTION DE LA FSP
LEÇON 2 : Objectifs Prof

- Règles de base
- Compréhension de la notion de « Mise en Danger »

CONSTRUCTION DE LA FSP
LEÇON 2A : LES ZONES DANGEREUSES

- Jeu du FLASH
- 1ère phase : déplacements libres
- Départ / arrivée au centre

- Eclair ou KO avec **ZD**
- Evolution vers la **Mise en Danger**

CONSTRUCTION DE LA FSP
LEÇON 2B :
VERS LA MISE EN DANGER <=> **FOCUS SUR L'ARBITRE**

- Match en 15 points

- **Objectif :** Gagner son match en faisant jouer son adversaire dans la zone avant (rivière) : La tête de raquette pénètre dans la zone

- 3 pts si point gagnant dans cette zone ou
- 2 pts ***si l'adversaire touche le volant dans cette zone (tête de raquette) mais ne renvoie pas => Mise en danger***
- 1 pt pour tout le reste

CONSTRUCTION DE LA FSP
LEÇON 2B :
VERS LA MISE EN DANGER <=> **FOCUS SUR L'ARBITRE**

- Match en 15 points

- **Objectif :** Gagner son match en faisant jouer son adversaire dans la zone arrière (7 pieds) : La tête de raquette pénètre dans la zone ou pieds

- 3 pts si points gagnants dans cette zone
- 2 pts ***si l'adversaire touche le volant dans cette zone (tête de raquette) mais ne renvoie pas => Mise en danger***
- 1 pt pour tout le reste

CONSTRUCTION DE LA FSP
LEÇON 2C :
VERS LA MISE EN DANGER <=> **FOCUS SUR L'ARBITRE**

- Eclair ou KO
- 3 façons de gagner le match
  - Eclair => 5 pts
  - KO
  - 2 Mises en danger = KO

VIVRE LA FSP - LEÇON 3

- Jeu du FLASH
- 1ère phase : interdit de tourner le dos au filet
- 2ème phase : Etre à l'amble pour toucher : notion de « jambe-raquette »

FSP

VIVRE LA FSP : Gagner / Perdre avec la Manière LEÇON 3

- 6 clubs de 4 joueurs homogènes entre eux hétérogènes en leur sein (4 niveaux différents)
- Tous les numéros 1 se joueront / Tous les numéros 2 se joueront etc…
- Match en 10 points
- Contrat : Gagner son match + Marquer au moins 5 points en ZD (= « point danger »)
- Gagner avec contrat : 1000pts
- Gagner sans contrat : 100pts + 100pts par « point danger »
- Perdre avec contrat : 10pts + 5pts par « point danger »
- Perdre sans contrat : 1pt + 1pt par « point danger »

CONSTITUTION DES CLUBS
Proposition

- Si 24 élèves : 4x6
- Si 25 élèves : 5x5
- Si 28 élèves : 4x7
- Si 29 élèves : 4x6 + 1x5 => les joueurs N6 ne seront que 4
- Si 30 élèves : 5x6
- Problème des classes à 26 et 27… Propositions diapos suivantes

SI 26 élèves

Club A	Club B	Club C	Club D	Club E
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
				6

Le match 5E vs 6E n'existe pas. Donc dans cette poule chaque joueur ne fera que 4 matchs contre 4 adversaires différents pour garantir l'égalité du nombre de match de chaque joueur

SI 27 élèves

Club A	Club B	Club C	Club D	Club E
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
			6	6

VIVRE LA FSP : Gagner / Perdre avec la Manière
LEÇON 3 : FOCUS SUR LE CONTRAT

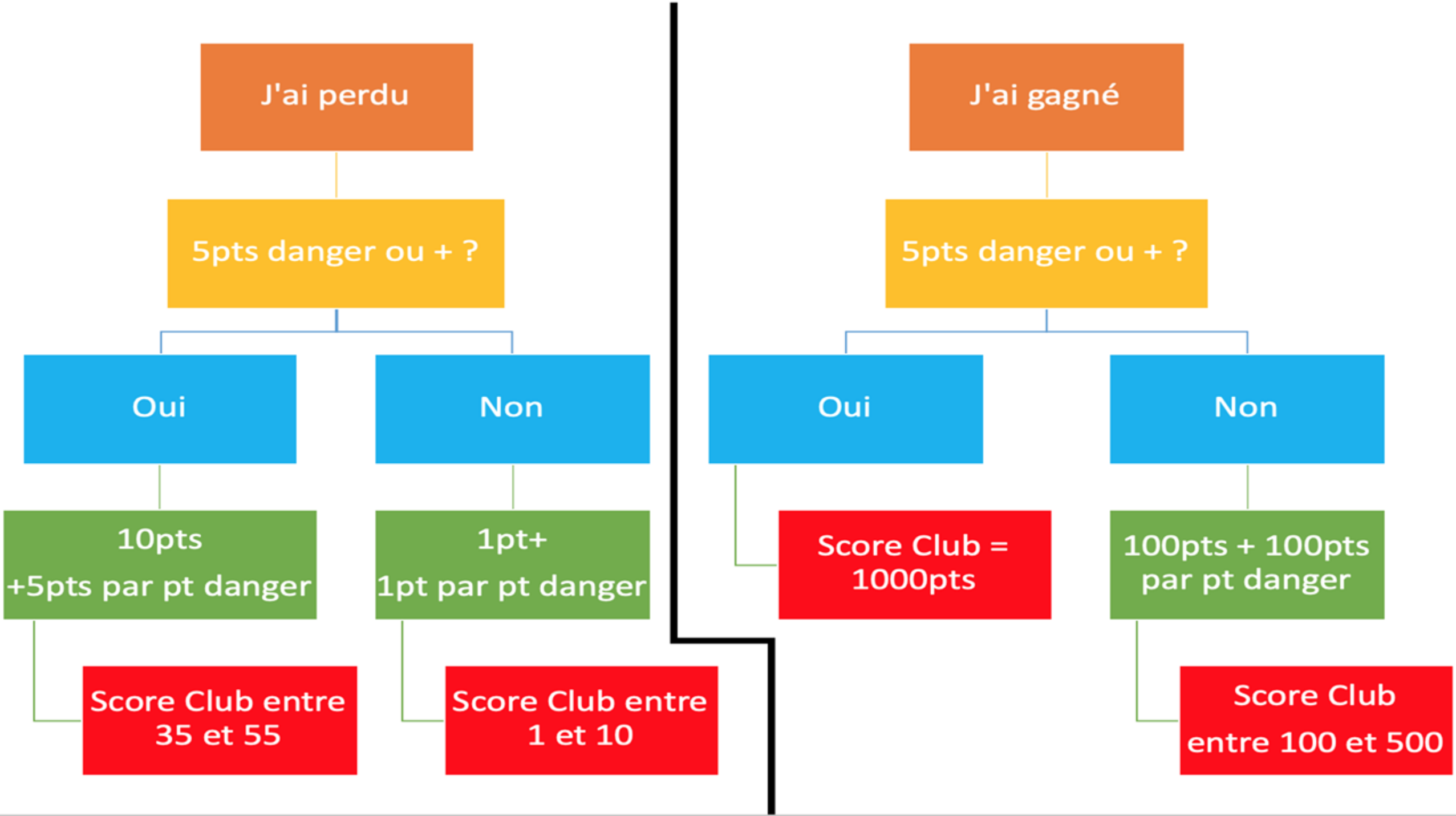
- Rappel : Contrat = 5 points en ZD

- 2 Manière de marquer un point « danger »
  - Point gagnant dans une ZD
  - 2 Points avec mise en danger

Prénoms	M1	M2	M3	M4	M5	M6	Total Ind	Total Club
Jules	10	1000	5	1	100	100	1216	7380
Chloé	1000	1	1	10	1000	10	2022	
Martin	10	100	10	5	1000	1000	2125	
Lisa	1000	1000	1	1	5	10	2017	

VIVRE LA FSP : Gagner / Perdre avec la Manière
LEÇON 3 : FOCUS SUR LE CONTRAT

			Prénom :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rappel pour noter le score :													
Point "Normal"	1												
			Si je gagne avec au moins 5 points "danger" : 1000 pts pour le club										
Point "Danger"	✖		Si je gagne avec moins de 5 points danger : 100 pts pour le club + 100 pts par point danger										
			Si je perds avec au moins 5 points "danger" : 10 pts pour le club + 5 pts par point danger										
Point "mise en danger"	1		Si je perds avec moins de 5 points danger: 1 pt pour le club + 1pt par point danger										
2 mises en danger = 1 point danger													


J'ai perdu
5pts danger ou + ?
Oui
Non
10pts
+5pts par pt danger
1pt+
1pt par pt danger
Score Club entre
35 et 55
Score Club entre
1 et 10
J'ai gagné
5pts danger ou + ?
Oui
Non
Score Club =
1000pts
100pts + 100pts
par pt danger
Score Club
entre 100 et 500

ECHEANCIER DE LA SEQUENCE D'ENSEIGNEMENT

Construction de la FSP Niveaux des joueurs Clubs	Travail en fonction des besoins FSP avec coaching	Evaluation
3 leçons	4 leçons	1-2 leçons

Travail en Fonction des Besoins

- Matchs à thèmes
  Inter clubs
- Situations en partenaires
  Intra club

Chercher la zone Longue

- **CE PRIORITAIRES**
- Se déplacer en pas chassés
- Raquette armée / Bras viseur haut
- Frapper le volant Haut et légèrement au dessus de la tête
- Relâcher les doigts

- **CE POUR ALLER PLUS LOIN**
- Projeter le coude avant la main
- Rotation de l'avant bras juste avant la frappe
- Passage du poids du corps de la jambe arrière vers la jambe avant
- La jambe arrière passe devant pendant la frappe
- Utiliser le ciseau

Le saut ciseau : pourquoi?

Le saut ciseau : Comment?

Le dégagement en ciseau

Chercher la zone Longue- Match à Thème

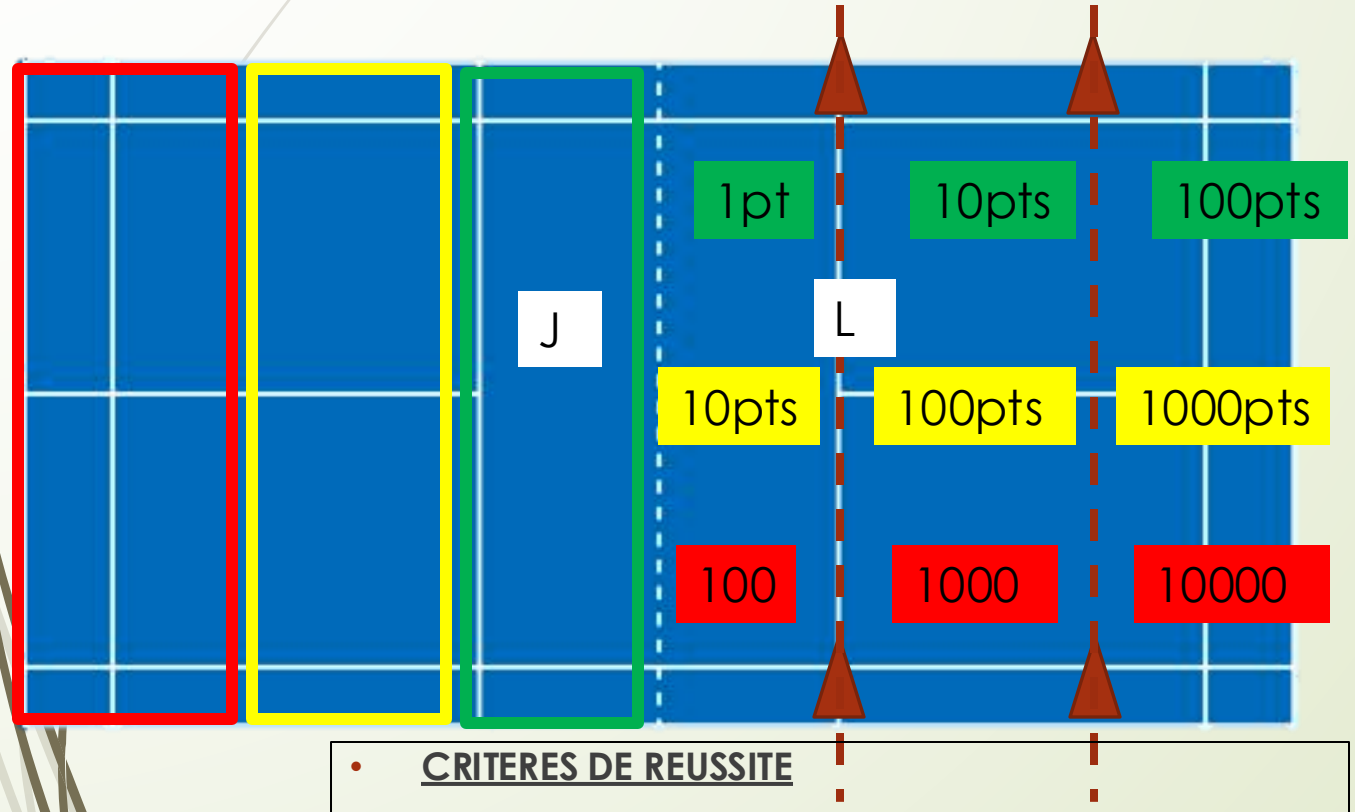
- JEU COURT INTERDIT
- Zone avant (variable didactique) est interdite
- Trajectoires descendantes interdites
- Evolutions :
  - 1 ou 2 « jokers » : droit à la zone avant **MAIS** le joueur doit gagner le point sur ce coup

- **CE PRIORITAIRES**
- Se déplacer en pas chassés
- Raquette armée / Bras viseur haut
- Frapper le volant Haut et légèrement devant
- Relâcher les doigts

- **CE POUR ALLER PLUS LOIN**
- Projeter le coude avant la main
- Rotation de l'avant bras juste avant la frappe
- Passage du poids du corps de la jambe arrière vers la jambe avant
- La jambe arrière passe devant pendant la frappe

- **CRITERES DE REUSSITE**
- Gagner le match
- Atteindre la zone longue
- Le volant passe 3-4m au dessus du filet

Chercher la zone Longue- PARTENAIRES NIVEAU 1

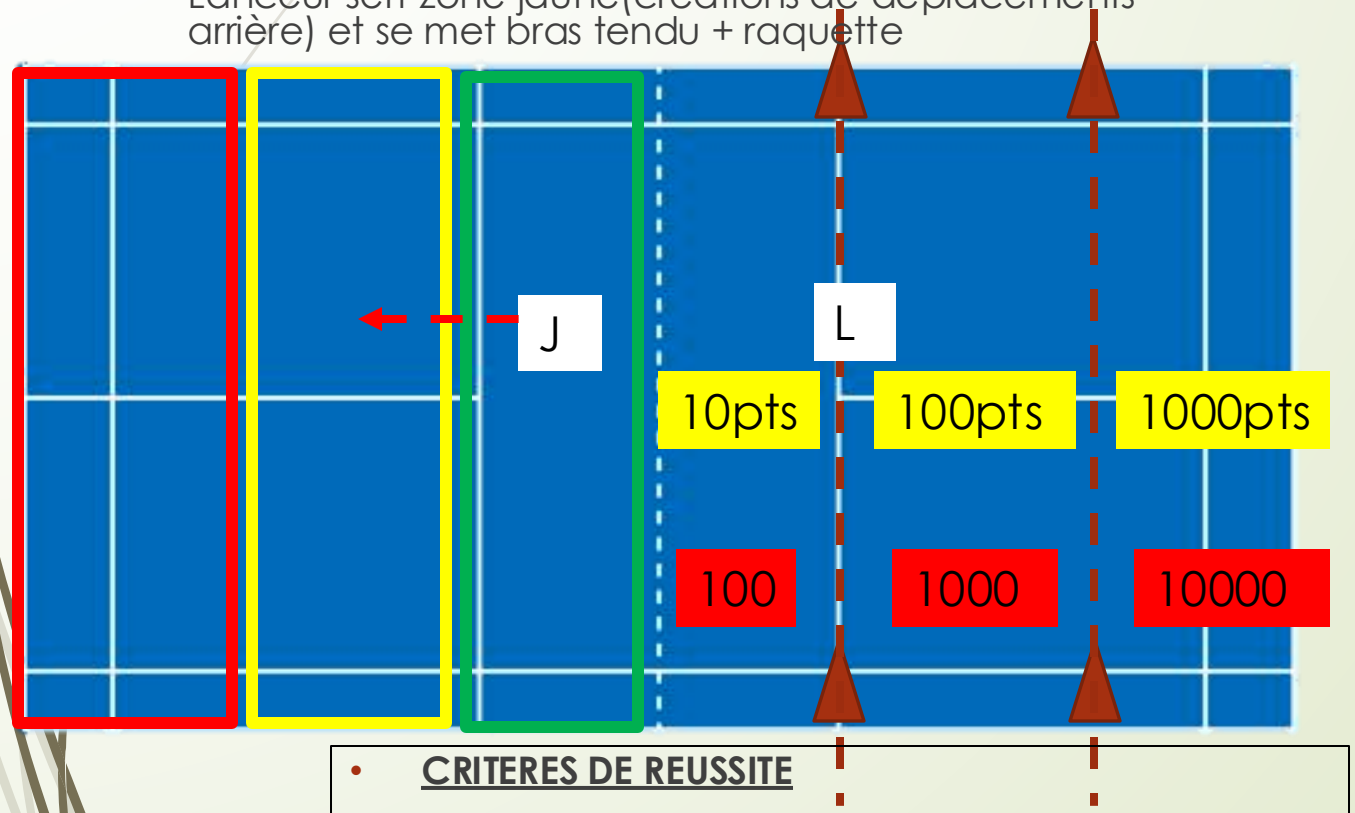


- **CRITERES DE REUSSITE**
- Marquer le plus de point possible (max = 55500)
- Je réussis si j'atteins 4200

- J commence zone verte en position de frappe
- Lanceur sert sur lui (peu/pas de déplacements) et se met bras tendu + raquette
- J cherche à envoyer le volant le plus loin possible au dessus de la raquette du lanceur (sauf zone devant le L)
- 5 essais et on tourne
- Idem zone jaune puis zone rouge
- Les zones atteintes ont des valeurs différentes

Chercher la zone Longue- PARTENAIRES NIVEAU 2 – Vers le Ciseau

- J commence zone verte en position de frappe
- Lanceur sert zone jaune(créations de déplacements arrière) et se met bras tendu + raquette



- **CRITERES DE REUSSITE**
- Marquer le plus de point possible (max = 55000)
- Je réussis si j'atteins 4000

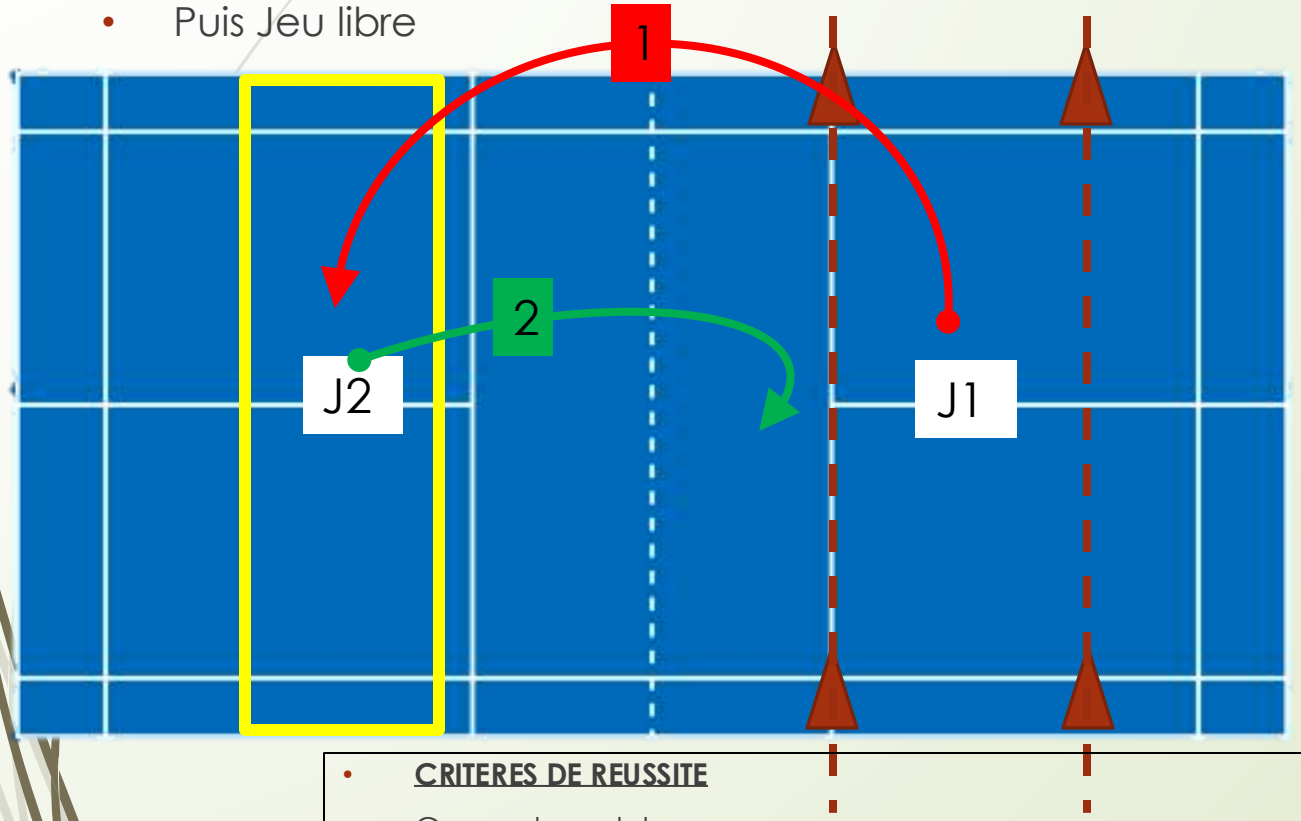
- **CE PRIORITAIRES DU CISEAU**
- Pivot+Déplacements en pas chassés arrière
- P du corps sur jambe arr + saut
- Retombée jambe avant

- **A NOTER**
- On peut utiliser la situation de niveau 1 et demander de réaliser un ciseau => il devient donc un CR
- Permet de sentir le geste sans déplacement et donc moins de pression

- **EVOLUTION**
- Donner le choix au J de réaliser ou non un ciseau
- Si je suis en avance sur le volant et équilibré => dégagé en passant la jambe pendant la frappe
- Si je suis légèrement en retard => ciseau

Chercher la zone COURTE – Match à Thème

- Match en 2 x 5 services
- J1 sert dans la zone centrale et J2 réalise un amorti de mi court (2 essais = possibilité de prendre un risque)
- Puis Jeu libre



- **CRITERES DE REUSSITE**
- Gagner le match
- J2: Réussir à atteindre la cible 3/5 + 60cm au dessus du filet (variable didactique) = trajectoire descendante rapide

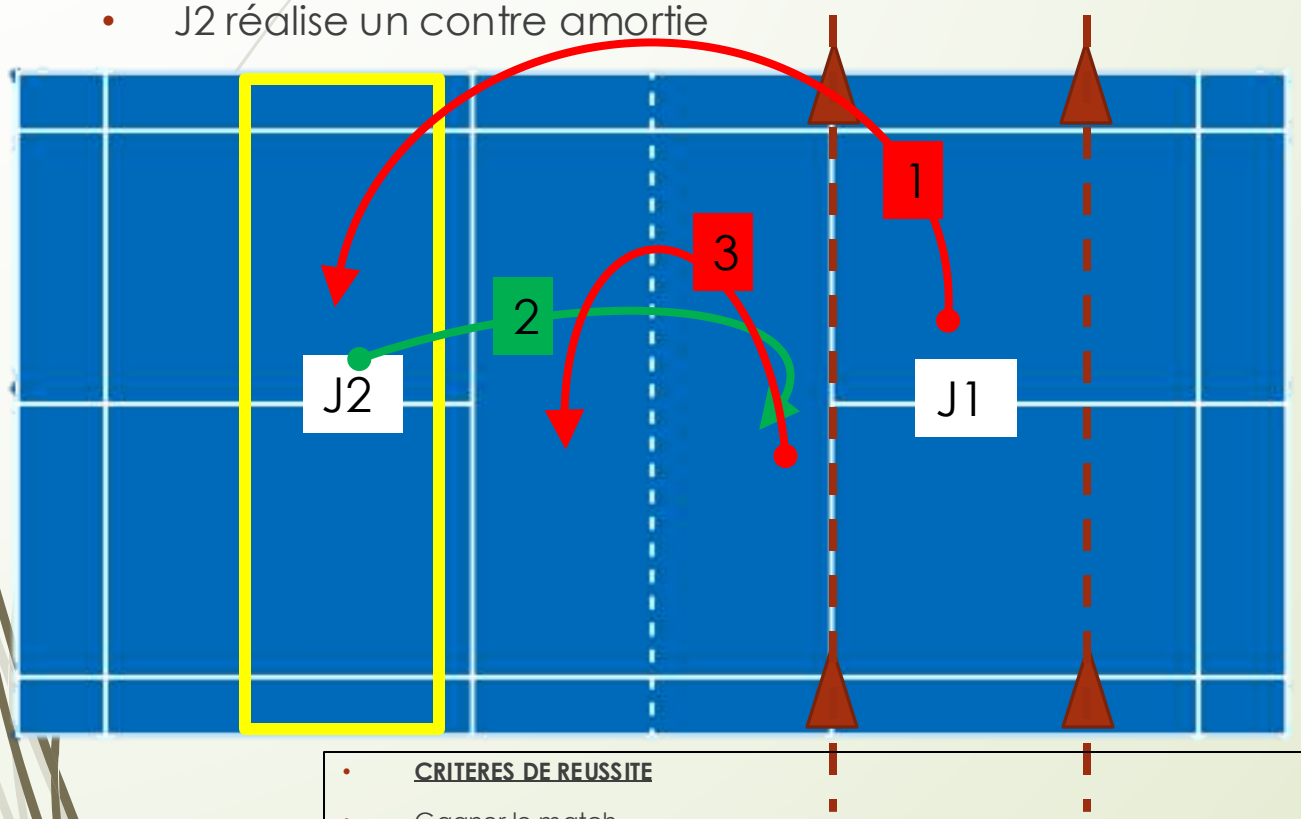
- **CE PRIORITAIRES DE l'Amortie Mi court**
- Si amortie rapide : Même CE que dégagé mais point d'impact + devant
- Si amortie masquée : Idem dégagé mais freiner le mouvement avant impact
- *Pour aller plus loin:*
- Si amortie slicée : se placer à gauche du volant pour le toucher bien à droite + frotter le volant de 3h à 9h

- **EVOLUTION + dure pour J1**
- Servir + aller toucher la ligne - - - derrière
- **EVOLUTION + dure pour J2**
- Partir de la Zone avant => création d'un déplacement arrière (utilisation du ciseau)

Vidéo amortie

Chercher la zone COURTE – Match à Thème(2)

- Match en 2 x 5 services
- J1 sert dans la zone centrale et J2 réalise un amorti de mi court (2 essais = possibilité de prendre un risque)
- J2 réalise un contre amortie



- **CRITERES DE REUSSITE**
- Gagner le match
- J1: Réussir à atteindre la cible 3/5 + 60cm au dessus du filet (variable didactique) = trajectoire descendante rapide
- J2 3/5 en contre amortie + 30cm qu-dessus du filet

- **CE PRIORITAIRES DU Contre amortie**
- Déplacement en fente pour finir sur la « jambe raquette » ou pas chassé + fente
- Main en plateau
- Chercher le volant haut

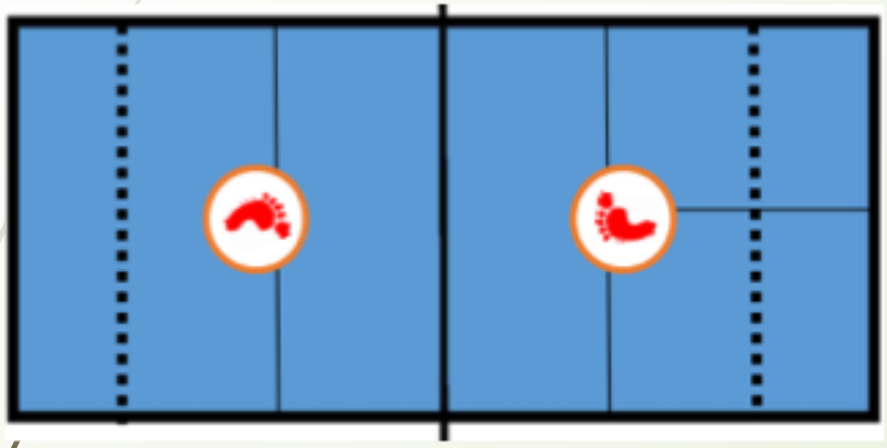
- **EVOLUTION + dure pour J1**
- Servir + aller toucher la ligne derrière
- **EVOLUTION + dure pour J2**
- Partir de la Zone avant => création d'un déplacement arrière (utilisation du ciseau)

Contre amortie coup droit

Contre amortie Revers

Chercher la zone COURTE – Match à Thème(3)

- Jeu dans la zone avant
- Interdiction aux frappes hautes
- Pied opposé au bras raquette reste dans un cerceau
- Engagement se fait à la main



Pascal Lagrange – Les savoirs clés en Badminton – FPC EPS 2023

- **CRITERES DE REUSSITE**
- Gagner le match
- J1: Réussir à atteindre la cible 3/5 + 60cm au dessus du filet (variable didactique) = trajectoire descendante rapide
- J2 3/5 en contre amortie + 30cm qu-dessus du filet

- **CE PRIORITAIRES DU Contre amortie**
- Déplacement en fente pour finir sur la « jambe raquette » ou pas chassé + fente
- Main en plateau
- Chercher le volant haut

- **Evolution**
- Autorisation à 1 seule frappe haute pour finir le point (limite = ligne de fond)
- Service et non lancé
- Obliger 3 frappes avant possibilité d'attaque

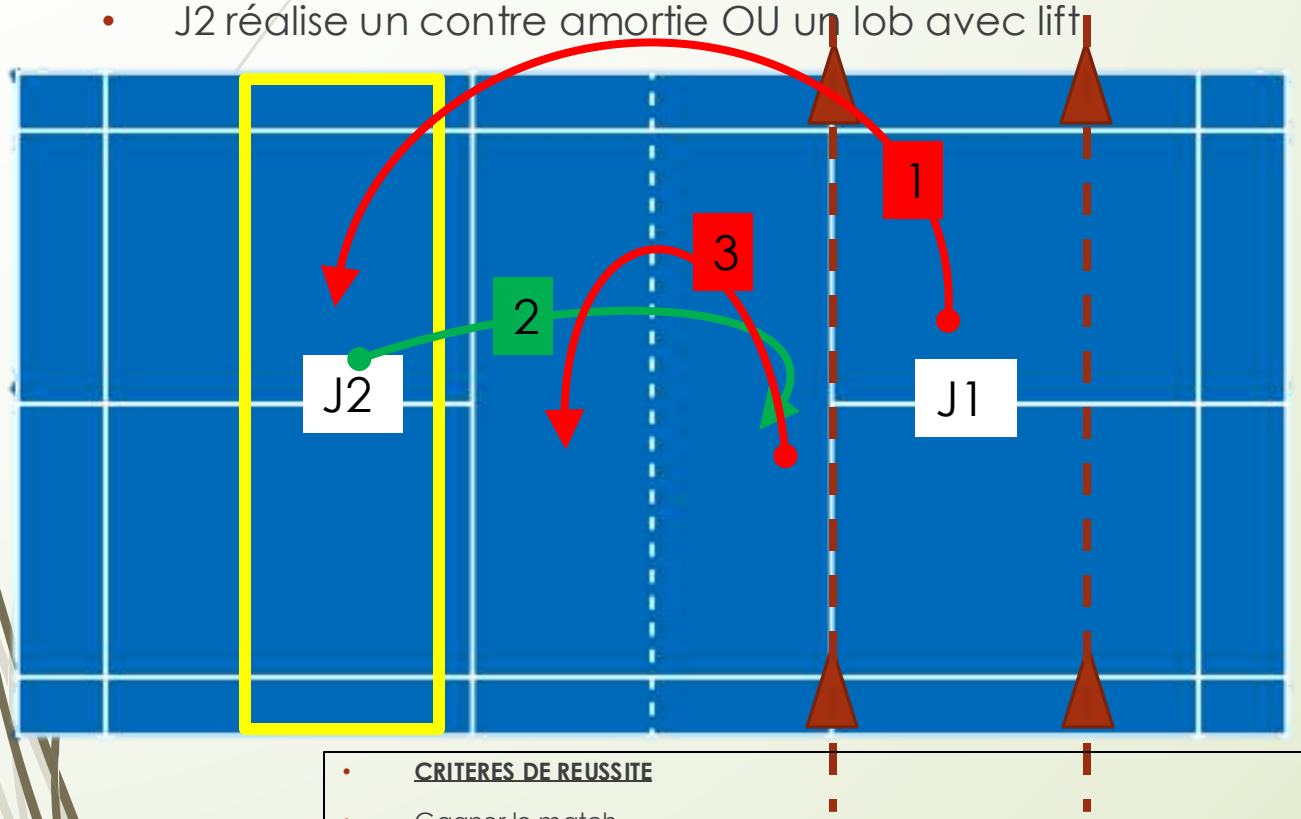
Contre amortie coup droit

Contre amortie Revers

Lift

Chercher la zone COURTE – Match à Thème(4)

- Match en 2 x 5 services
- J1 sert dans la zone centrale et J2 réalise un amorti de mi court (2 essais = possibilité de prendre un risque)
- J2 réalise un contre amortie OU un lob avec lift



- **CRITERES DE REUSSITE**
- Gagner le match
- J1: Réussir à atteindre la cible 3/5 + 60cm au dessus du filet (variable didactique) = trajectoire descendante rapide
- J2 3/5 en contre amortie + 30cm qu-dessus du filet

- **CE PRIORITAIRES DU Contre amortie**
- Déplacement en fente pour finir sur la « jambe raquette » ou pas chassé + fente
- Main en plateau
- Chercher le volant haut

- **EVOLUTION + dure pour J1**
- Servir + aller toucher la ligne derrière
- **EVOLUTION + dure pour J2**
- Partir de la Zone avant => création d'un déplacement arrière (utilisation du ciseau)

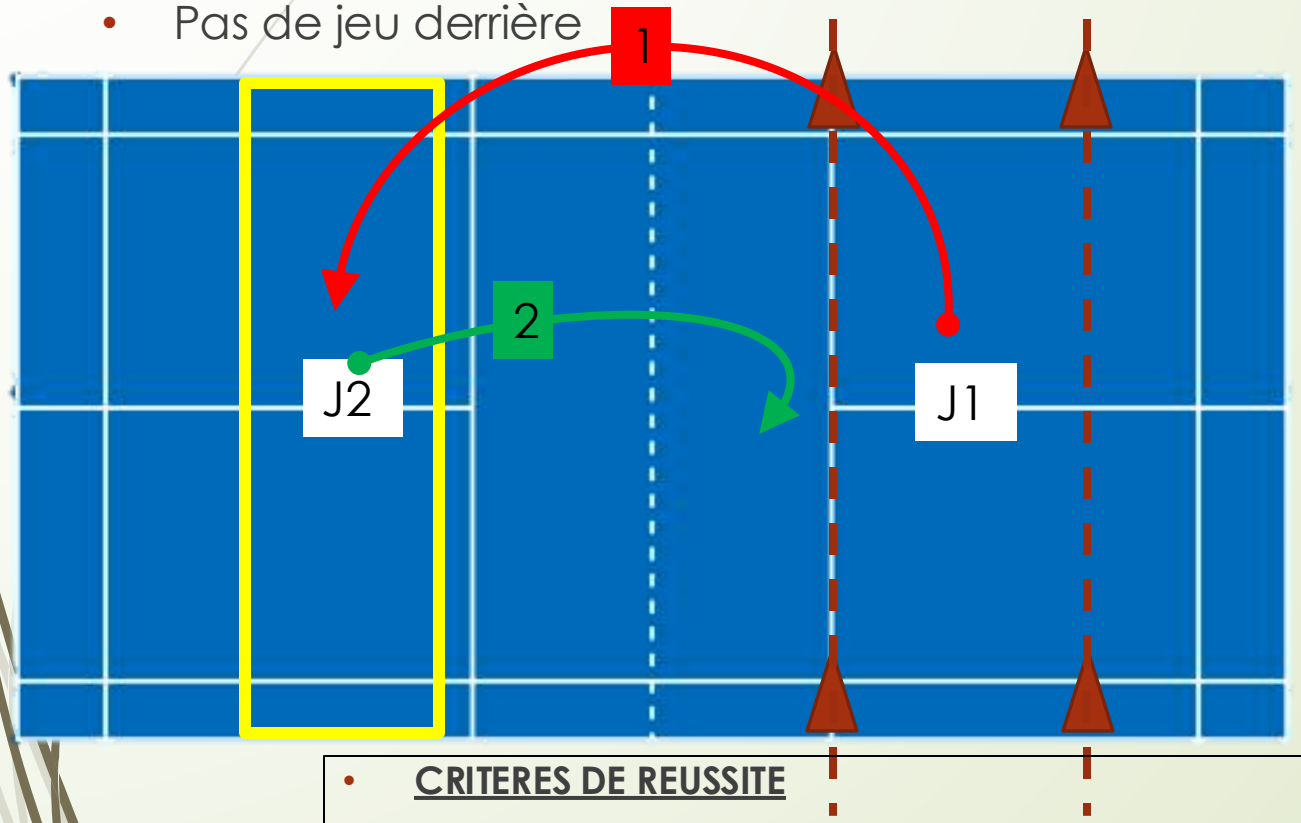
Contre amortie coup droit

Contre amortie Revers

Lift

Chercher la zone COURTE – PARTENAIRES

- 10 Services
- J1 sert dans la zone centrale et J2 réalise un amorti de mi court
- Pas de jeu derrière



- **CRITERES DE REUSSITE**
- 6/10 au total
- Au moins 1x 3 pts sur 1 service (cf comptage des pts)

- **CE PRIORITAIRES DE l'Amortie Mi court**
- Identiques

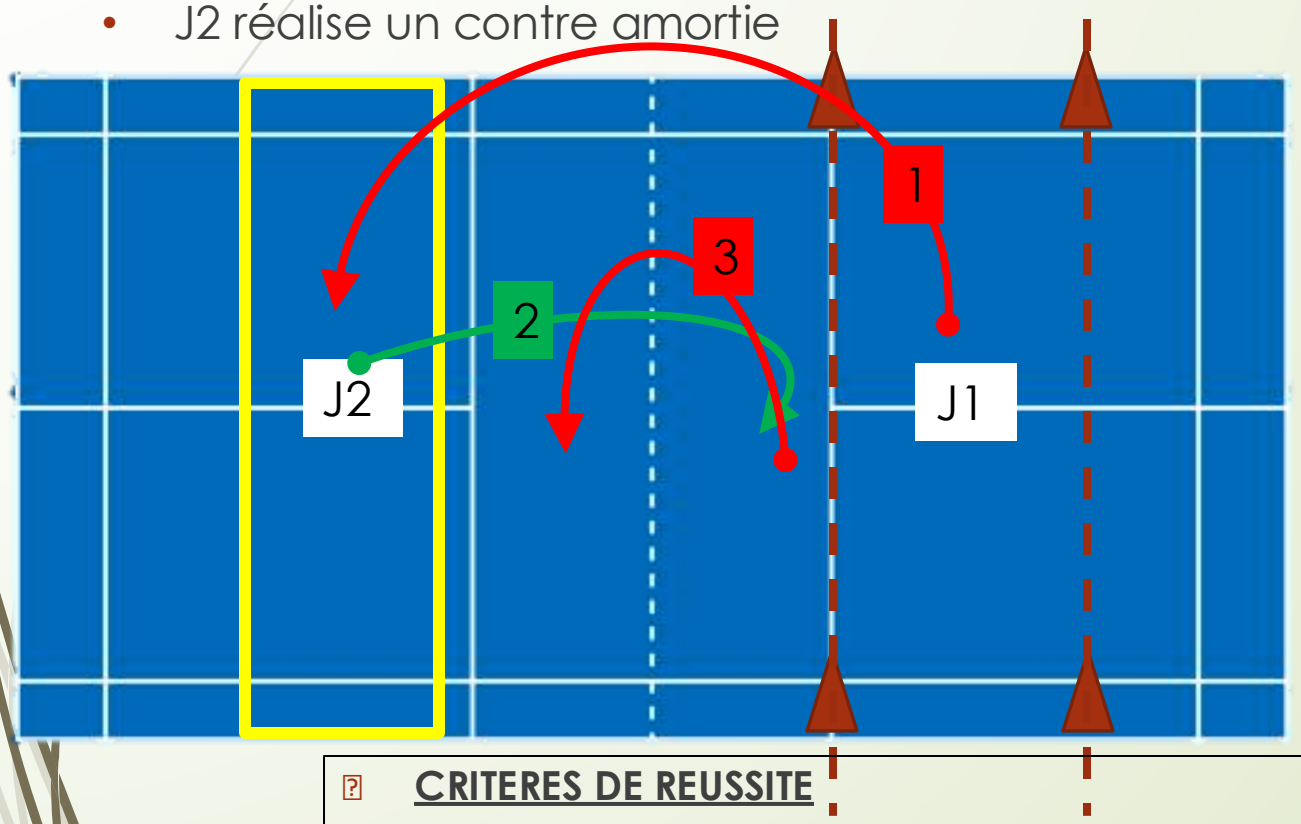
- **EVOLUTION + facile**
- Commencer par des échanges à mi court
- **EVOLUTION + dure pour J2**
- Partir de la Zone avant => création d'un déplacement arrière (utilisation du ciseau)

Comptage des points

S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		3	3	3	3	3	3	3	3
			4	4	4	4	4	4	4
				5	5	5	5	5	5
					6	6	6	6	6
						7	7	7	7
							8	8	8
								9	9
									10

Chercher la zone COURTE – PARTENAIRE

- Jeu au temps : 1'30 pour marquer le + de pts
- J1 sert dans la zone centrale et J2 réalise un amorti de mi court
- J2 réalise un contre amortie



- **CRITERES DE REUSSITE**
- Gagner le match
- Marquer le + de points possible (sup à 300)

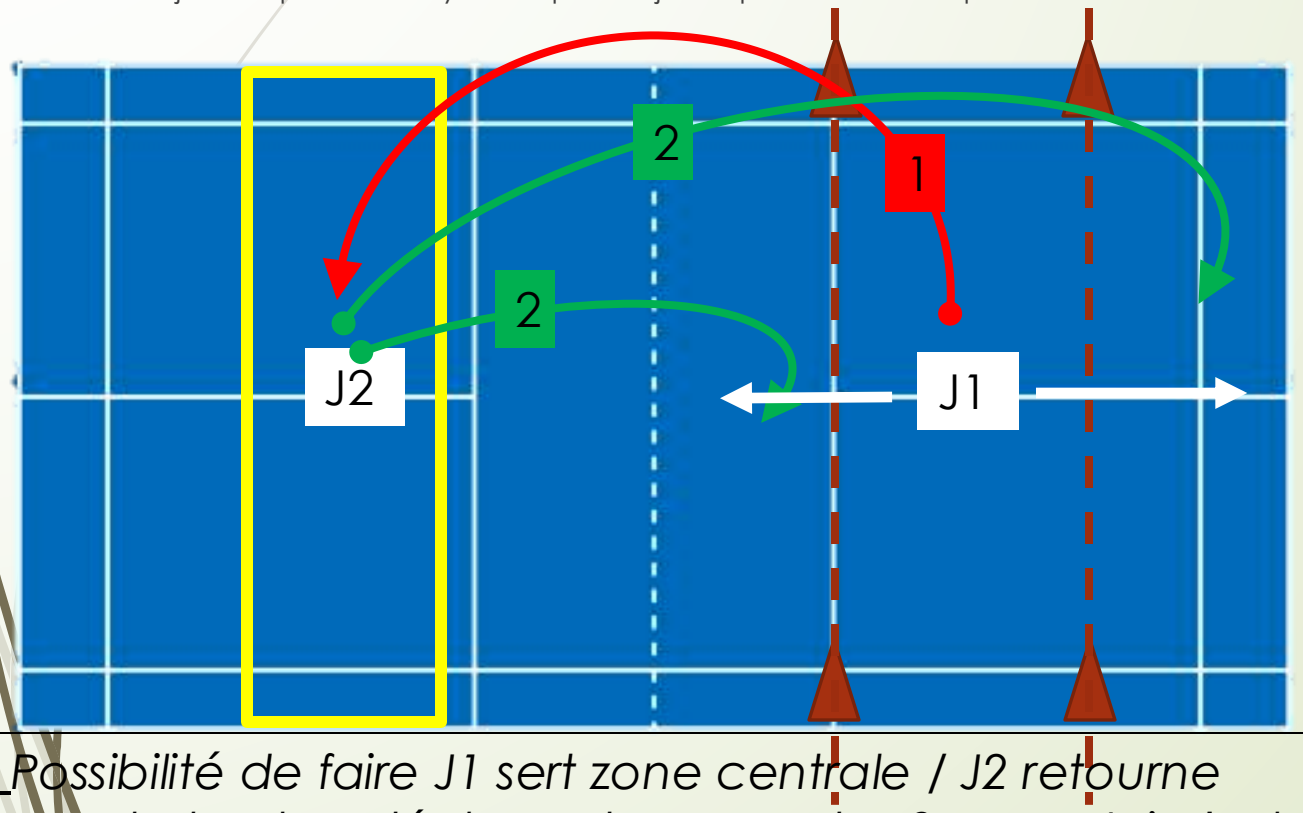
- **CE PRIORITAIRES DE l'Amortie Mi court**
- Identiques

- **EVOLUTION + dure pour J1**
- Servir + aller toucher la ligne derrière
- **EVOLUTION + dure pour J2**
- Partir de la Zone avant => création d'un déplacement arrière (utilisation du ciseau)
- **Simplification :**
- J1 sert juste derrière le filet (ou l'envoie à la main) / J2 fait un « contre amortie »

- **Comptage des points**
- 1 point si la frappe 1 est réussie
- 10 points si 1 et 2 réussies
- 100 points si 1, 2 et 3 réussies

CHERCHER A DEPLACER L'ADVERSAIRE – Prise d'Info – Match à Thème

- Match en 2 x 5 services
- J1 sert dans la zone centrale depuis sa zone centrale se déplace vite en zone avant ou zone arrière
- J2 réalise le coup qui permet de déplacer J1 (dégagé ou amortie) puis on joue le point. S'il n'y arrive pas on joue quand même le point



NB : *Possibilité de faire J1 sert zone centrale / J2 retourne zone centrale et se déplace dans une des 2 zones. Ici c'est J1 qui peut marquer 2 ponts à chaque engagement s'il réalise le bon coup et gagne le point ensuite*

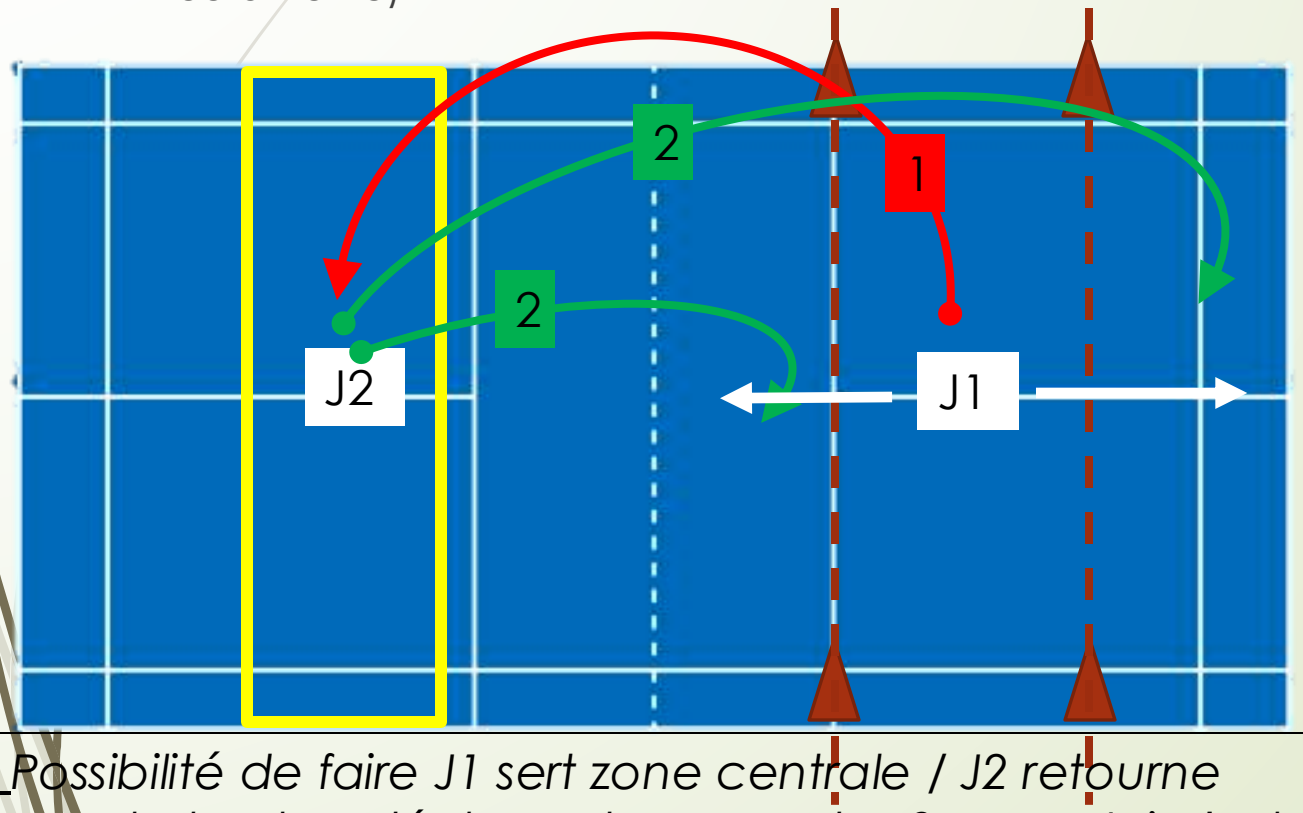
- **Comptage des points**
- J2 marque 1 point s'il réalise le bon coup (pt retourneur)
- Le gagnant du point marque 1 pt. Donc J2 peut marquer 2pts par service

- **CRITERES DE REUSSITE**
- Gagner le match
- J2 : Au moins 3 pts « retourneur »
- J2 : Au moins 1x 2pts

- **SIMPLIFICATION POUR J2**
- J1 annonce son déplacement quand le volant de son service est sorti de sa raquette

CHERCHER A DEPLACER L'ADVERSAIRE – Prise d'Info - Partenaire

- J1 fait 10 services dans la zone centrale depuis sa zone centrale se déplace vite en zone avant ou zone arrière
- J2 réalise le coup qui permet de déplacer J1 (dégagé ou amortie)



NB : *Possibilité de faire J1 sert zone centrale / J2 retourne zone centrale et se déplace dans une des 2 zones. Ici c'est J1 qui peut marquer 2 ponts à chaque engagement s'il réalise le bon coup et gagne le point ensuite*

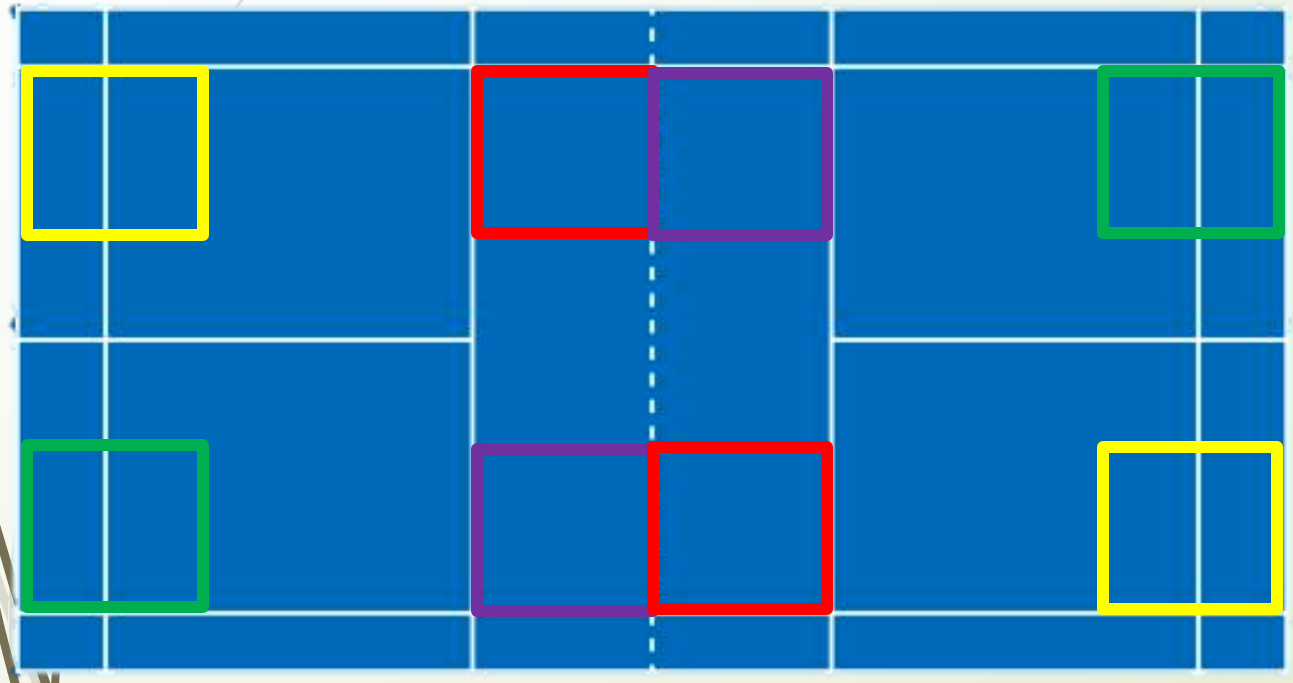
- **Comptage des points**

S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		3	3	3	3	3	3	3	3
			4	4	4	4	4	4	4
				5	5	5	5	5	5
					6	6	6	6	6
						7	7	7	7
							8	8	8
								9	9
									10

- **CRITERES DE REUSSITE**
- 6/10 au total
- Au moins 1x 3 pts sur 1 service (cf comptage des pts)

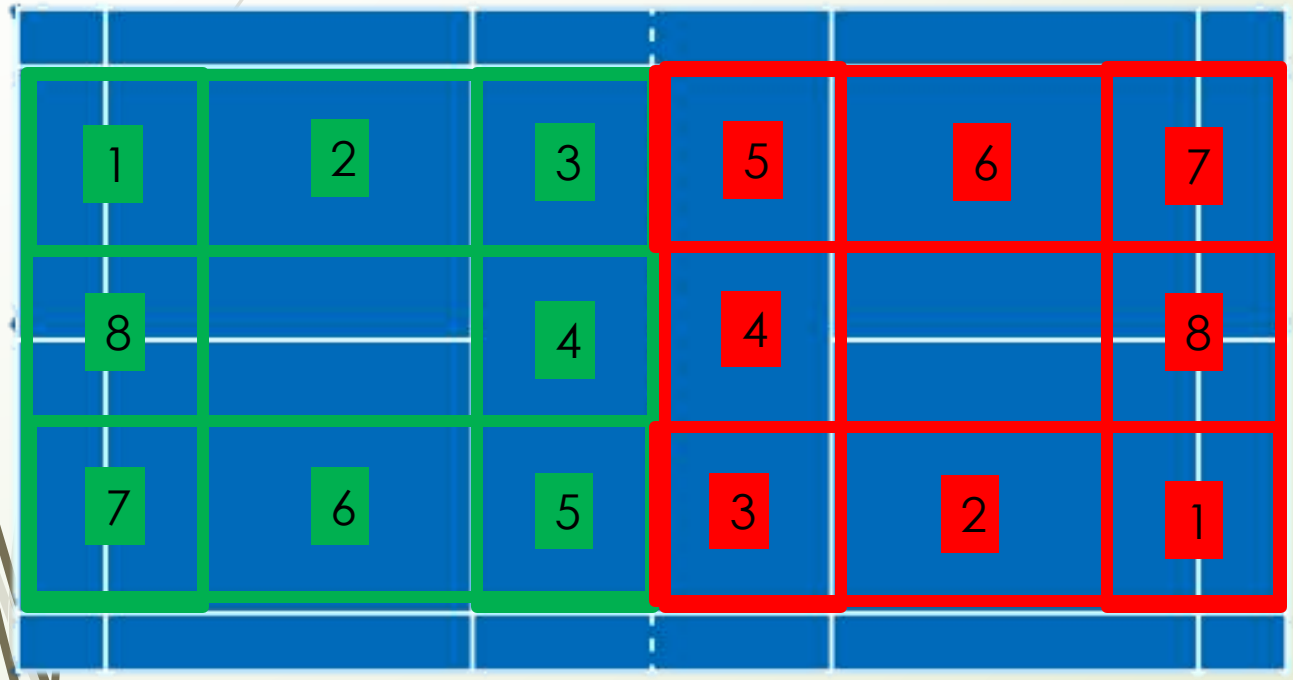
- **SIMPLIFICATION POUR J2**
- J1 annonce son déplacement quand le volant de son service est sorti de sa raquette

CHERCHER A DEPLACER L'ADVERSAIRE – Esprit stratégique – Match à thème



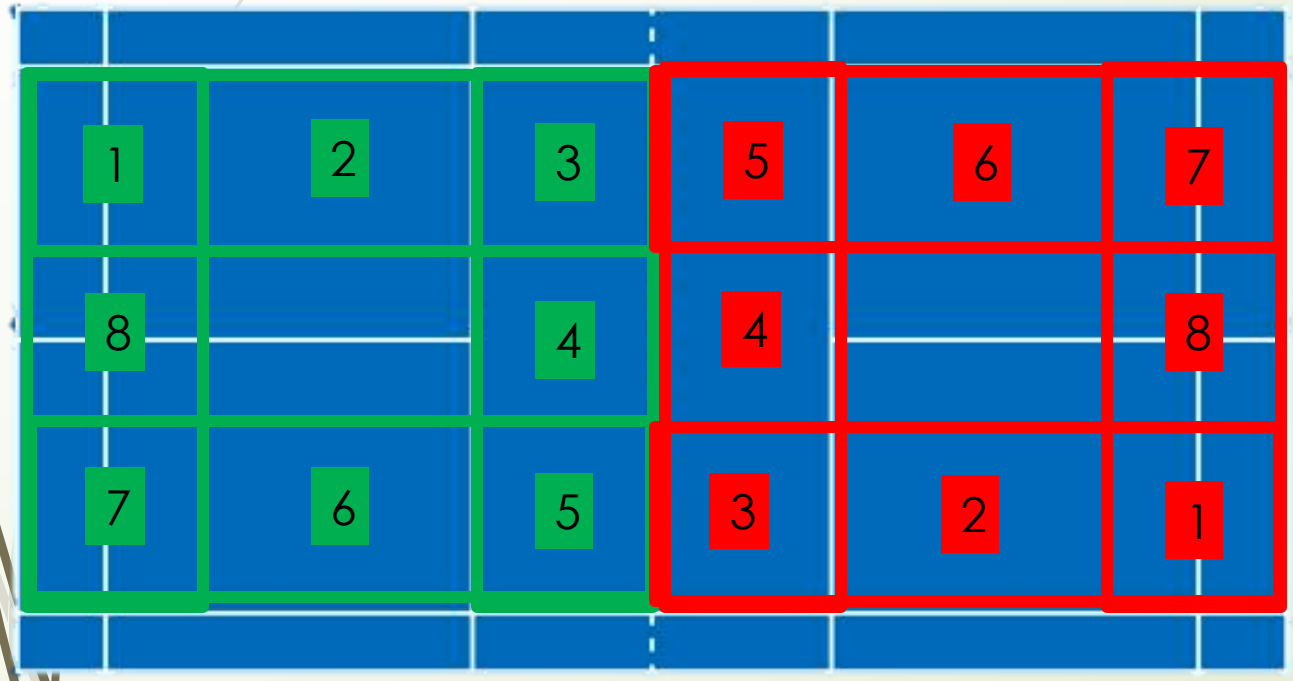
- Match au temps où le but du jeu est de « fermer » les 4 zones (taille=variable didactique)
- Pour « fermer » une zone je dois réaliser un point gagnant dedans ou une mise en danger
- Quand une zone est fermée je peux encore jouer dedans mais cela n'affecte pas le résultat

CHERCHER A DEPLACER L'ADVERSAIRE – Esprit stratégique 2 – Match à thème



- Match au temps où le but du jeu est de « fermer » les 8 zones de son terrain
- Si je marque un point gagnant ou une mise en danger dans la zone 3 adverse alors mon adversaire ne peut plus jouer dans ma zone 3
- Quand les 8 zones sont fermées le match est fini, sinon celui qui a fermé le plus de zones à gagner
- NB : Possibilité de le faire avec moins de zones (6 ou 4 =variable didactique)

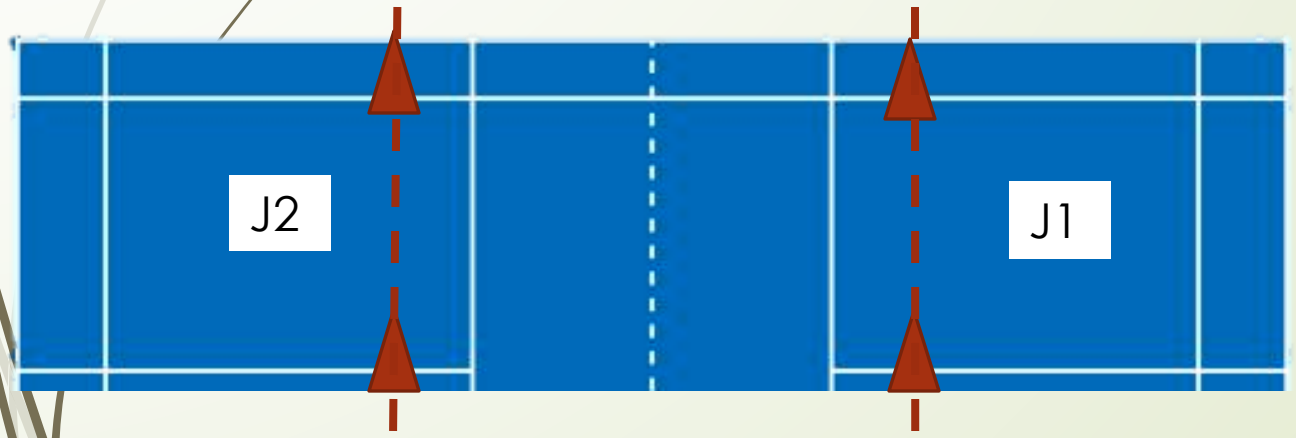
CHERCHER A DEPLACER L'ADVERSAIRE – Esprit stratégique 3 – Match à thème



- Match où lorsque je gagne un point j'ai 3 choix possibles :
  - 1 : je marque un point score (1-0)
  - 2 : je ferme une de mes zones à l'adversaire: S'il joue dedans après il perd le point
  - 3 : je rouvre une zone fermée par mon adversaire. J'ai donc de nouveau la possibilité de jouer dedans
- Je gagne le match si :
  - Je suis le premier à 12 points OU
  - Je ferme mes 8 zones
- NB : Possibilité de le faire avec moins de zones (6 ou 4 =variable didactique)

FOCUS SUR LE DEPLACEMENT – Match à Thème TOUT COUP DROIT

- Match en 10 pts avec alternance du service ou KO
- Volant tendus ou descendants interdits sauf zone avant (variable didactique)
- Revers haut interdit (ligne d'épaule)
- KO = 3 pertes de point sur revers haut



- **CRITERES DE REUSSITE**
- Gagner ses matchs
- Ne pas perdre par KO

- **CE Prioritaires**
- Pivot pour contourner revers
- Replacement décalé côté revers

Le Pivot : Pourquoi?

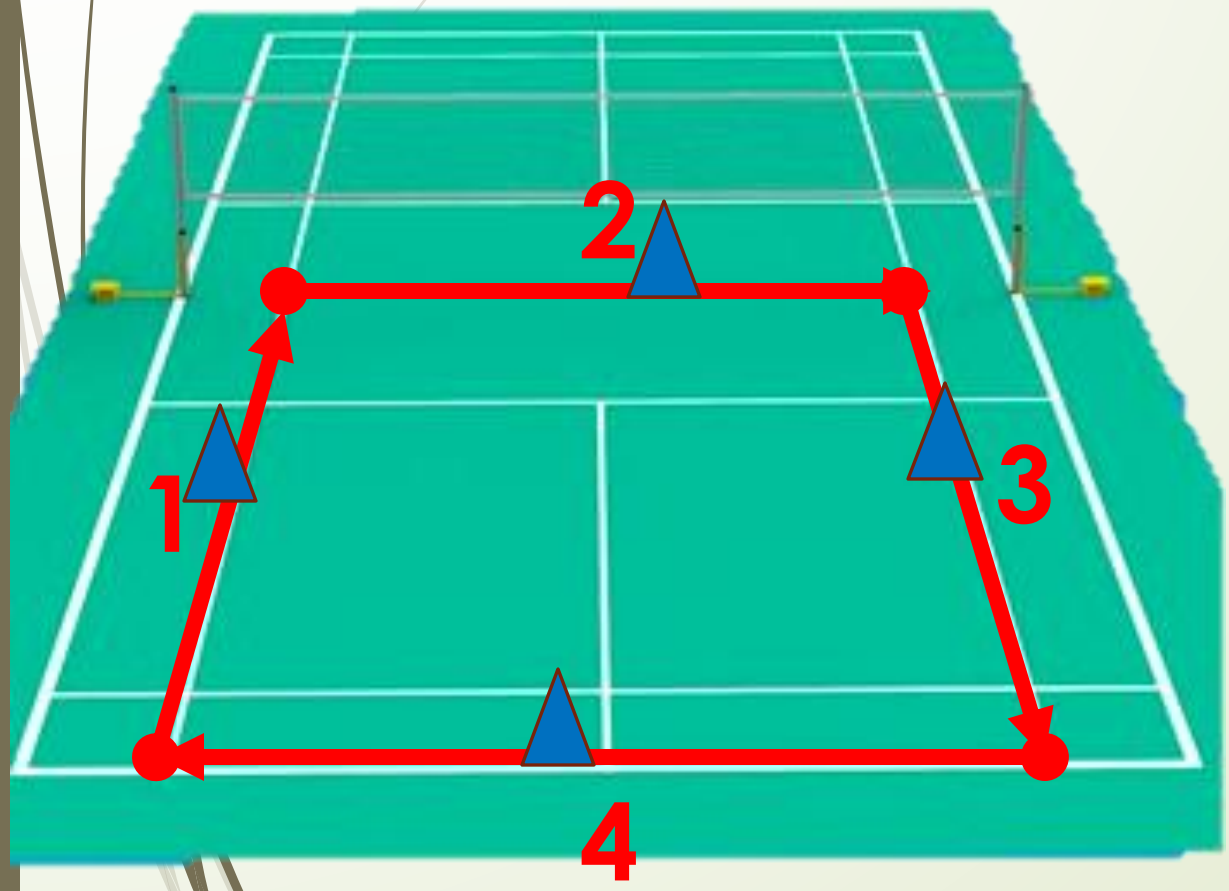
Le Pivot : Comment?

Formules de jeu pour changer des poules

- 3 ou 4 par terrain
- 1 « Boss » ou « Roi du court » d'un côté. Les autres joueurs jouent pour prendre la place du Boss
- 1ère possibilité : Le 1er qui a marqué 3 pts prend la place du Boss
- 2ème possibilité : idem mais je peux prendre la place directement si… (fonction du thème) => s'apparente au KO
- 3ème possibilité : 2 points de suite pour prendre la place. Si je perds mon 1er point je laisse la place à un autre joueur. Si je gagne le 1er point je rejoue un 2ème. Si je perds le 2ème je laisse ma place à un joueur. Si je gagne un 2ème point de suite je prends la place du boss
- A4: On marque les points par équipe de 2. Une équipe joue 1 point chacun, une équipe joue 2 points de suite
- A 4: 3 points max : on compte les points par équipe. Le gagnant du point reste. Le perdant sort et se fait remplacer par son coéquipier qui sert. On peut rester 3 points max de suite

RETOUR

Echauffement / LE RECTANGLE



1 : Course avant
2 : Pas chassé à droite
3 : Course arrière
4 : Pas chassés à gauche
CE : Raquette haute

Evolution (1) : IDEM en jonglant (dissociation tête / tronc)

Evolution (2) en Shadow ou avec Lanceurs Volants

1 : Course avant + pivot et rush

2 : Pas chassé à droite + fente et Contre A ou Lob (lift)

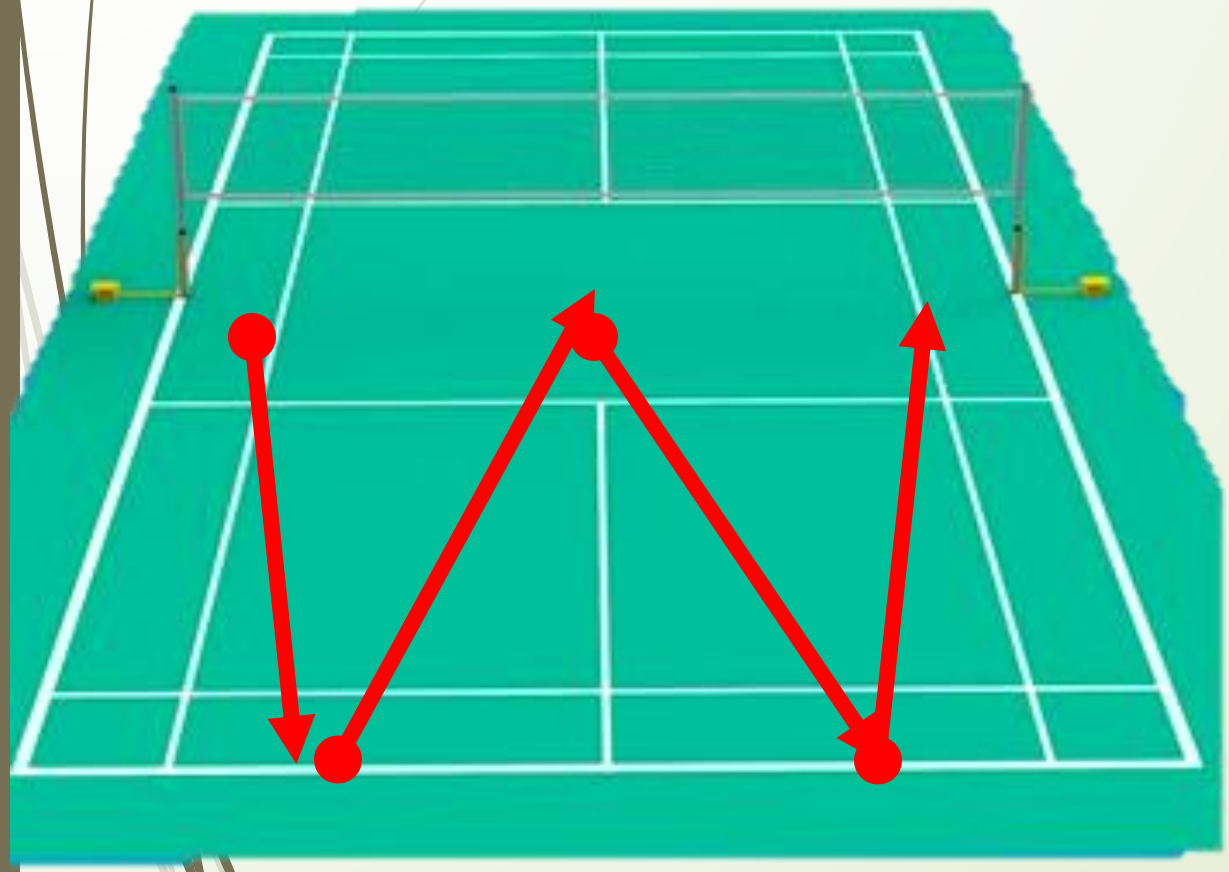
3 : course arrière + pivot et pas chassés arrière

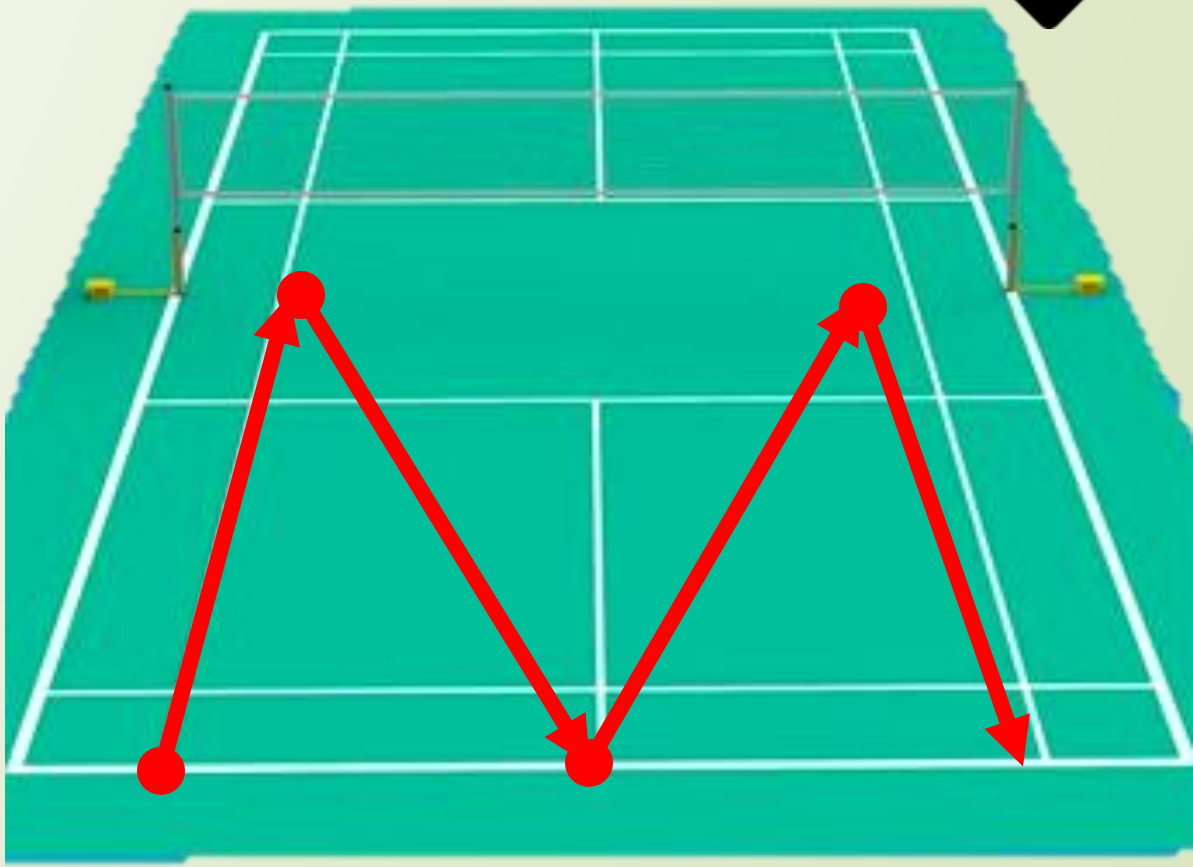
4 : Pas chassés à gauche + pas croisé et dissociation haut/bas

RETOUR

Echauffement / LE W ou LE M

Mêmes Principes que « le rectangle »

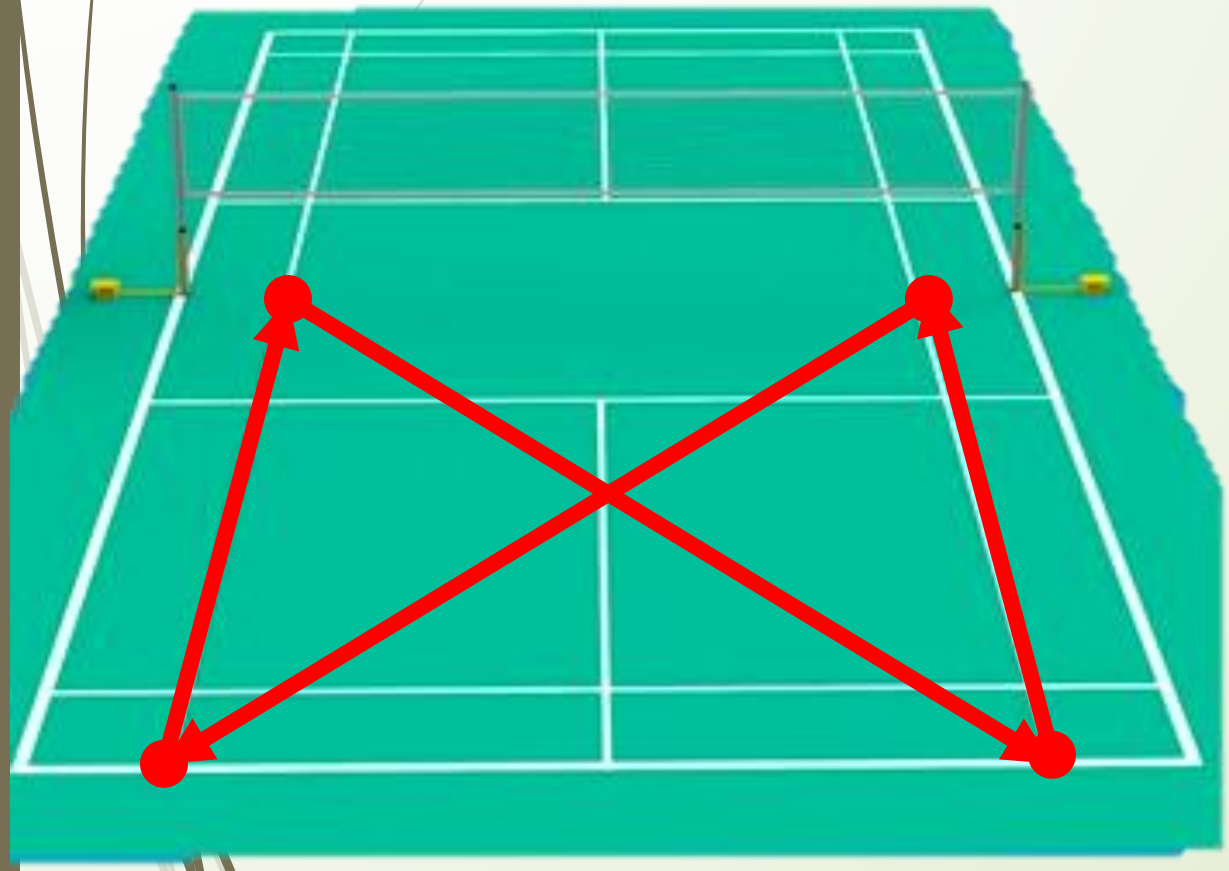




RETOUR

Echauffement / LE NŒUD PAPILLON

Suivant l'ordre des déplacements, le type de déplacements et les CE rattachés seront différents

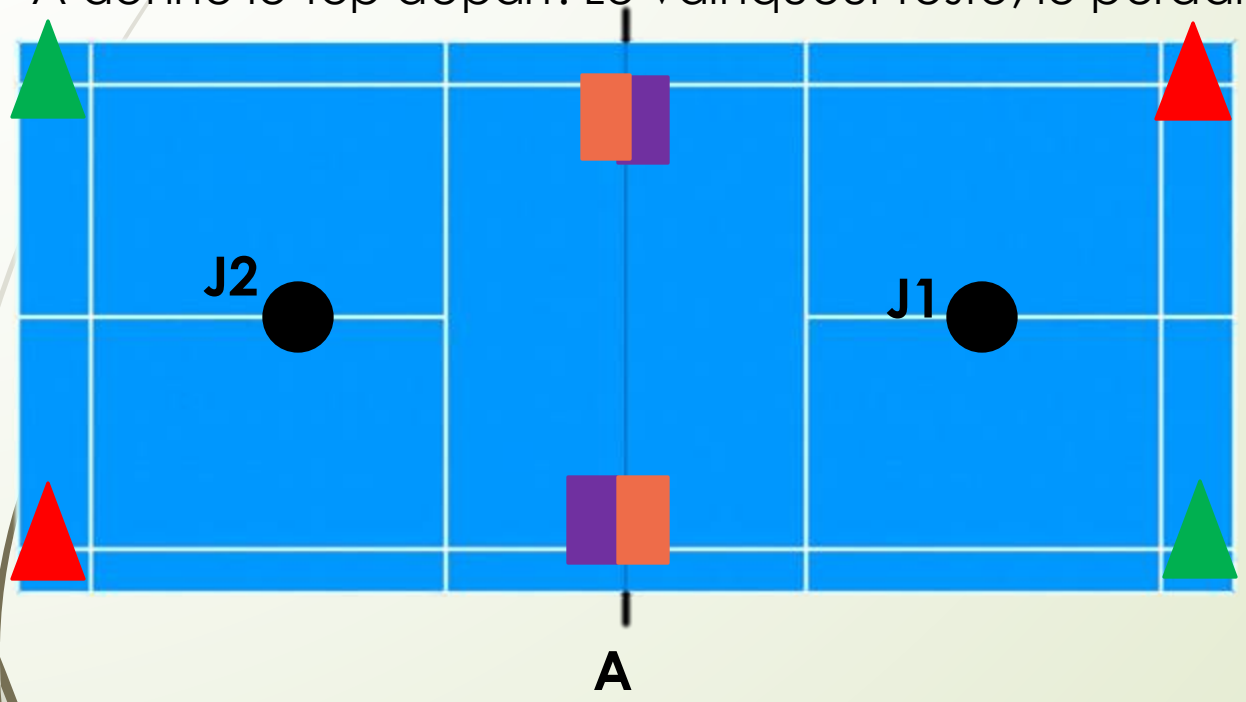


Mêmes Principes que « le rectangle »

RETOUR

Echauffement / DEPLACEMENTS FLASH

BUT : gagner sa course en réalisant les déplacements imposés par l'Arbitre (A). La course s'arrête quand le joueur est revenu au centre sur la pastille
J1 et J2 démarrent au centre sur la pastille
A annonce 3 couleurs de plots qu'il faudra toucher dans l'ordre annoncé.
A donne le top départ. Le vainqueur reste, le perdant se fait remplacer par l'arbitre



Evolution de séances en séances

1 : repasser par le centre entre chaque plot => Lien avec replacement pendant le jeu
2 : Interdit de tourner le dos au filet lors des déplacements
3 : Toujours toucher le plot avec pied droit proche du plot /pour un droitier) => CE sur déplacements : pas chassés, fente, pivot
Notion de « jambe raquette »

RETOUR

Echauffement / PUISSANCE 5

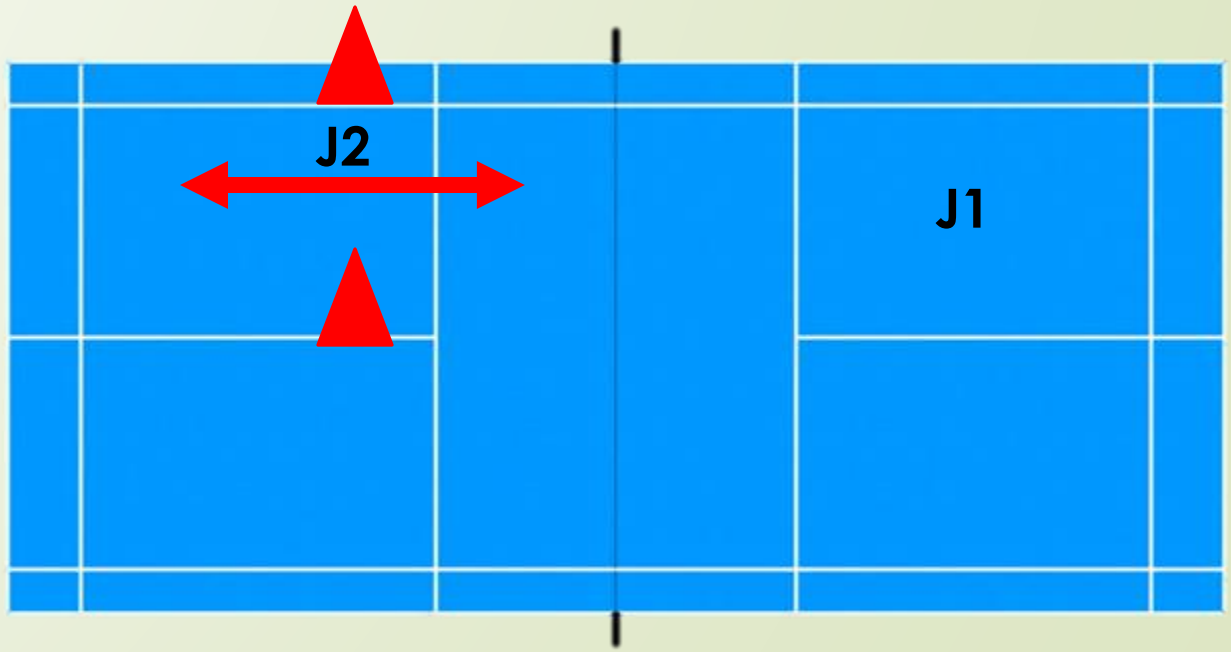
10 frappes libres

10 frappes que hautes

10 frappes que basses

10 frappes alternées hautes et basses

10 frappes avant/arrière :
J1 alterne une frappe derrière le plot, 1 frappe devant le plot. J2 (droitier) doit se déplacer et frapper le volant avec le pied droit devant en zone avant et derrière en zone arrière (notion de pied de pivot)



FSP2 – 5/4/3/2/1 // Skills

- Matchs se déroulent en 20 engagements : 10 services pour J1 / 10 services pour J2. J1 sert 10 fois puis c'est au tour de J2
- Coaching à la moitié
- On ne marque des points que quand on sert.
- 5 Points si le point est marqué au service ou service + 1
- 4 points à la 2ème frappe **après** le service
- 3 points à la 3ème frappe
- 2 points à la 4ème frappe
- 1 point à la 5ème frappe
- 0 point à la 6ème frappe => pression pour le joueur qui ne doit pas être attentiste
- Marquer des points de 4 manières possibles (skills) : Smash – Kill ou Rush - Dégagé ou lob – Amortie ou contre amortie
- Système de club où mes matchs rapportent de l'argent au club en fonction de plusieurs critères => cf doc word

FSP2 – Exemples de situations SMASH

Partenaire

-Répétition à partir d'un envoi haut au centre

-CE : plan de frappe avancé + flexion poignet

-CR : Trajectoire rapide descendante milieu de terrain

Pour aller plus loin

-Envoi sur un côté du terrain. Etre capable de jouer droit devant ou croiser

-CE : Orienter ligne d'épaule vers la cible

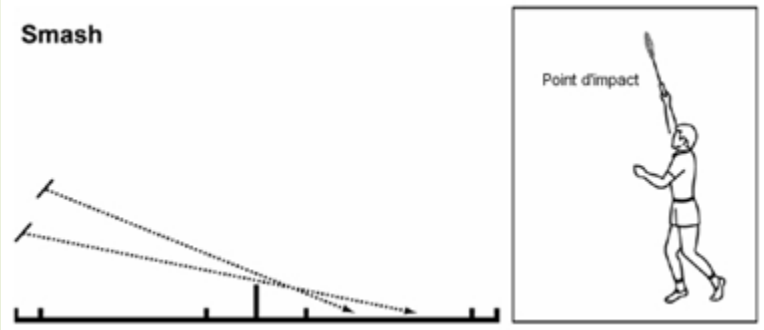
Utilisation du poignet pour finir tête de raquette vers la cible

Adversaire

-« BIM » : dans un match, reconnaître la bonne situation pour smasher (volant au centre / haut) => bonus 3 points

-Cible bonifiée si smash dedans

Technique smash



FSP2 – Exemples de situations KILL

Partenaire

-Répétition à partir d'un service un peu court et haut => kill

-Répétition à partir d'un schéma service court / amortie un peu haute => kill

-CE : projection rapide vers l'avant + geste court et sec du poignet + plan de frappe très avancé

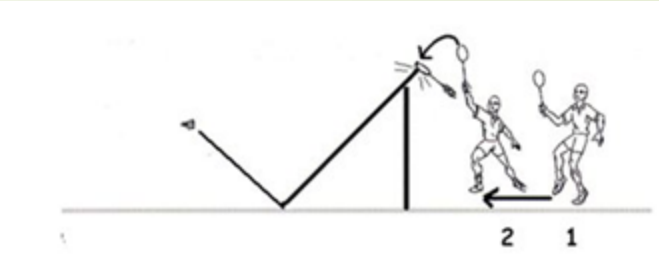
-CR : Trajectoire rapide descendante milieu de terrain

Adversaire

-Schéma de départ imposé : service court / Retour amortie

-Si le retour est un peu trop haut : Kill

Technique Kill



FSP2 – Exemples de situations
MATCHS A THEMES

-Match en 15 points
-En début de match, je choisis un « pouvoir » :
-*Placé* : si je fais un point gagnant ou mise en danger dans une des 4 zones je gagne 3 points
-*Smash* : Si je fais un smash gagnant ou smash qui provoque la faute de l'adversaire je gagne 3 points
-*Kill* : Si je fais un kill gagnant ou kill qui provoque la faute de l'adversaire je gagne 3 points

Evolutions

-Possibilité de changer de pouvoir à la moitié du match
-Obligation de changer de pouvoir à la moitié du match
-Mon adversaire choisit mon pouvoir

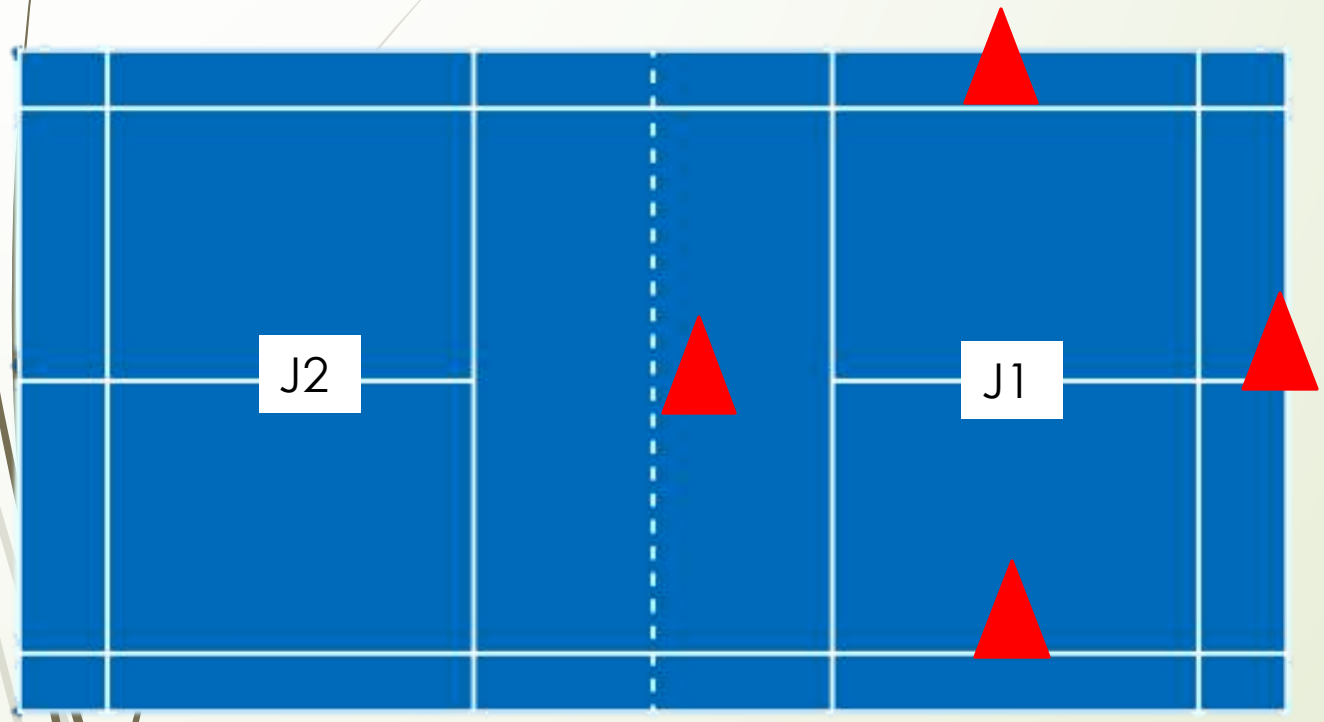
=> Les pouvoirs doivent s'accompagner d'une intention tactique qui permet de « provoquer » l'utilisation du pouvoir. Exemple : Pouvoir du kill => Jouer beaucoup d'amorties pour provoquer une réponse courte et faire un kill

FSP2 – Exemples de situations
MATCHS A THEMES

-Match en 15 points
-Quand je sers, j'annonce à mon adversaire mon service et mon premier coup. Le relanceur est obligé de produire un retour qui permet ce premier coup.
Exemple : Si j'annonce : Service long + smash du même côté, mon adversaire ne peur pas tenter l'amortie sur le retour. Il doit retourner en dégagé

-Idem mais c'est le relanceur qui m'impose mon service + 1ère frappe

FSP2 – Exemples de situations
MATCHS A THEMES – Gagner Vite



-Match de 3'
-J2 dispose d'une réserve de volants
-J2 est attaquant / J1 défenseur
-J2 a 3 minutes pour marquer le plus de point possible
-Quand il n'a plus de volant il va vite en rechercher
-J1 doit toucher un plot après chaque frappe
-J2 doit donc se montrer « agressif » pour gagner les points rapidement.
-J1 a tout intérêt a produire des trajectoires hautes qui lui permettent de regagner du temps pour se replacer après avoir touché un plot et de « faire s'écouler le plus de temps possible »

Tactique au Badminton

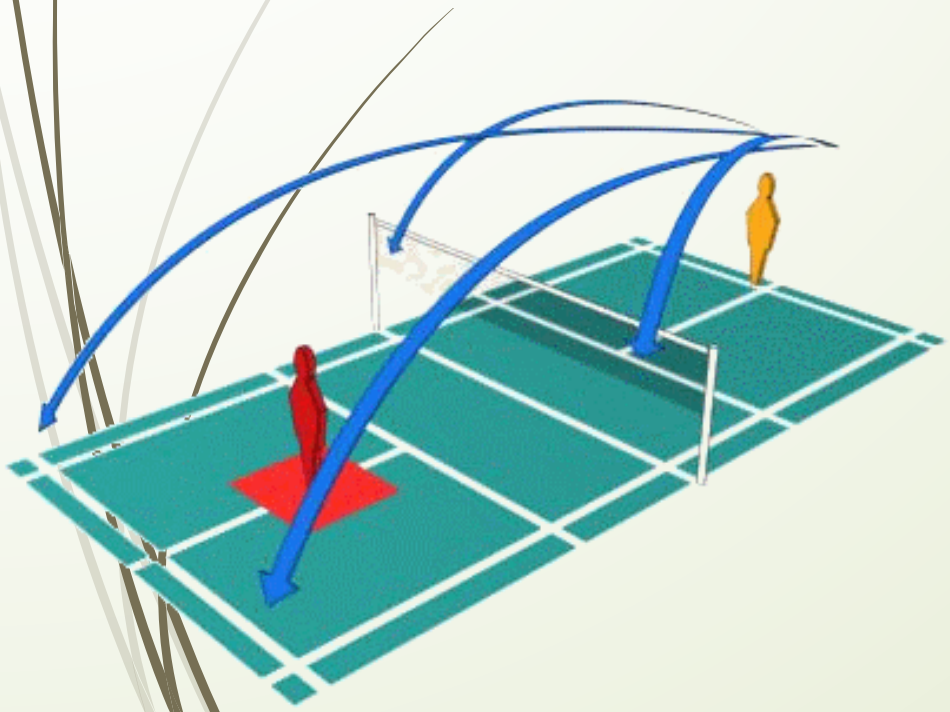
- **Savoir se reconnaître en position "dominante" ou "dominée"**
- - si le joueur dispose de 3 choix (amortir, dégager, smasher), quel que soit le lieu d'interception du volant, il est en position dominante. Il intervient au niveau ou au-dessus du filet. Les possibilités d'anticipation de l'adversaire sont très faibles. Le but est de maintenir cette position jusqu'à la conclusion du point.
- - si le joueur intervient au-dessous du filet, il est en position dominée. Les choix de retour seront limités à une ou deux options. Les frappes s'effectuent en retard, sous pression. Le but est de rééquilibrer l'échange pour reprendre l'ascendant sur l'adversaire, par exemple en effectuant un contre-amorti ou un dégagement long.

Tactique au Badminton – La mise en Jeu

le joueur sert au T au centre au fond du court

- pas d'angle pour l'adversaire

- le joueur est à égale distance des 4 coins du terrain, prêt à intervenir depuis la zone de confort



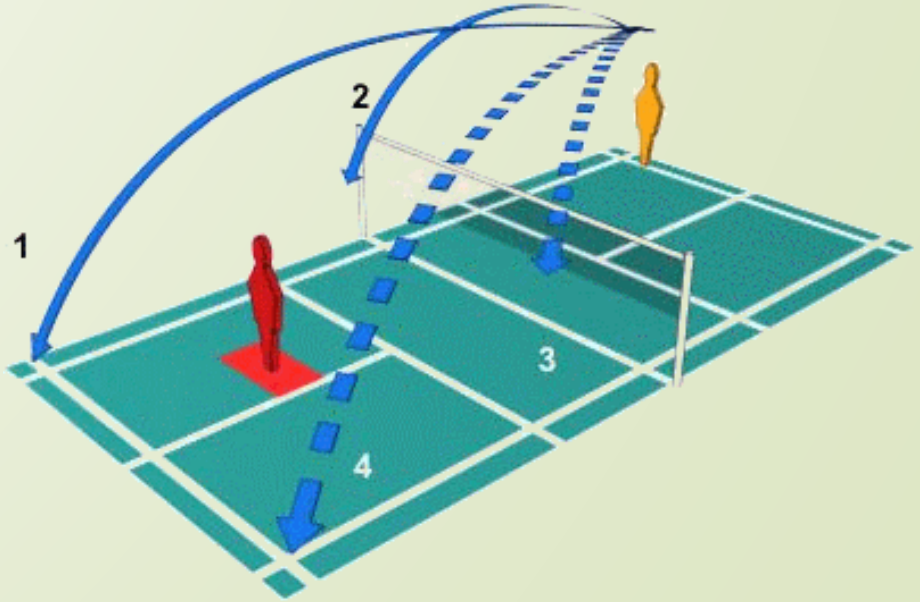
le joueur recherche le côté extérieur du fond du court

- angles d'attaque possibles pour l'adversaire : 1 et 2

- le joueur décale volontairement l'adversaire latéralement pour s'ouvrir l'autre côté

- le joueur décale sa position d'attente pour intervenir rapidement le long de la ligne, avec une attention particulière pour l'amorti croisé "3"

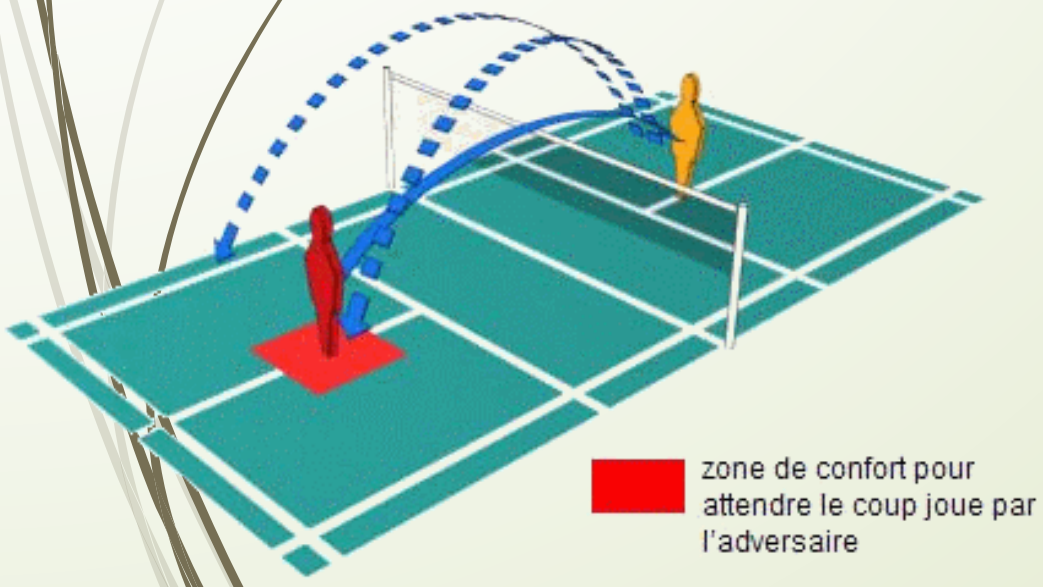
- la trajectoire "4" dégagé croisé laisse du temps sans bloquer les choix tactiques



Tactique au Badminton – La mise en Jeu

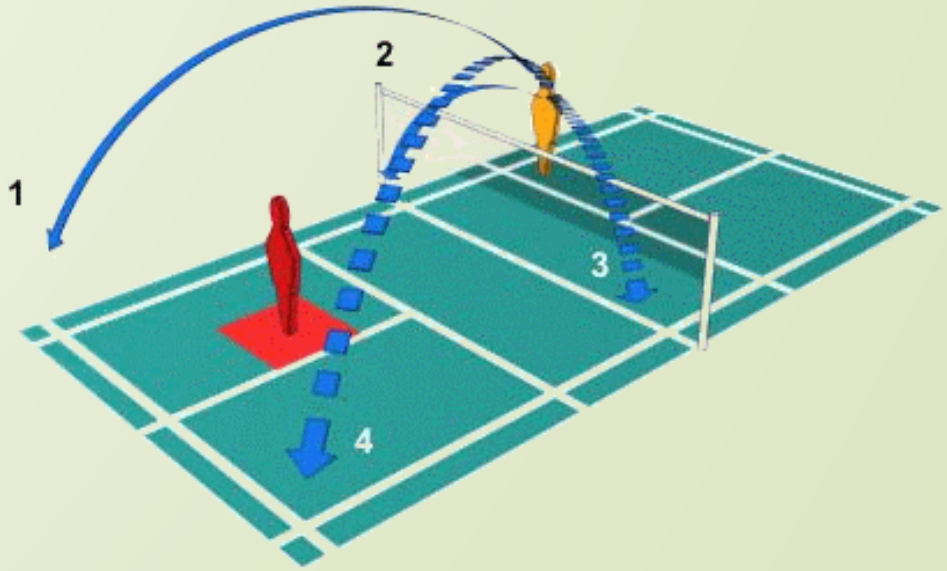
le joueur sert court au centre

- angles d'attaque restreints pour l'adversaire
- le service court peut le surprendre
- à faire si l'adversaire est un attaquant efficace (notamment au smash)
- le joueur doit être capable de se déplacer avec rapidité en fond de court
- attention au contre-amorti 3, le temps de réaction sera très bref



le joueur sert court sur le côté

- choix de décaler l'adversaire
- service court pour surprendre un adversaire trop proche de la ligne médiane
- le joueur doit être capable d'intercepter au filet 2/3 (3 très risqué)
- le dégagé en fond de court 1 permet de viser le revers, la solution 4 reste également risquée pour l'adversaire



Tactique au Badminton – La mise en Jeu

le joueur sert tendu (flick)

- pas d'angle d'attaque pour l'adversaire

- le joueur retourne par un coup réflexe autour de la tête, dans l'urgence

- à utiliser si l'adversaire a une mauvaise position d'attente, "la raquette dans les chaussette"

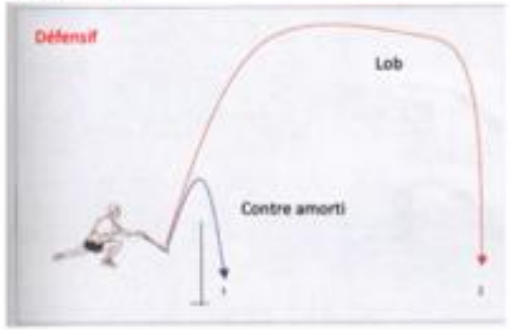
Le Service - Technique

- Le service en Revers
- Le service en coup droit

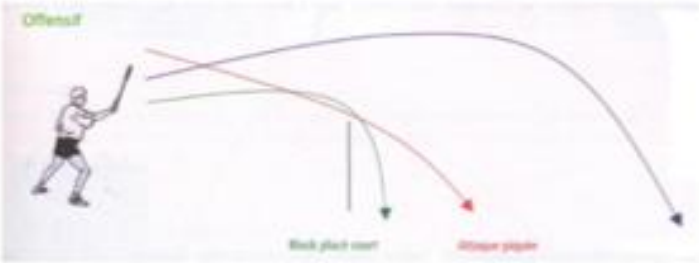
Les différents types de trajectoires

➢ ***Au service en coup droit & en revers***

➢ ***En zone avant***

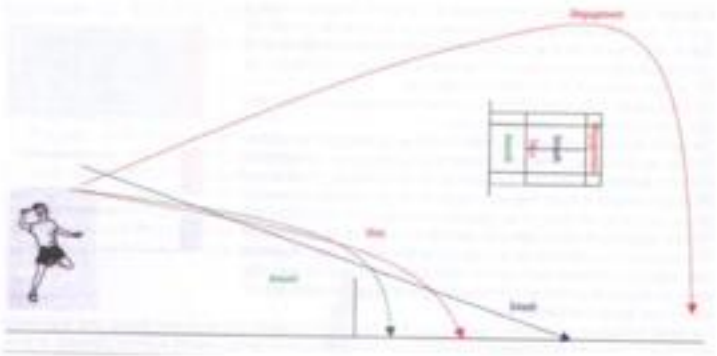


➢ ***Dans le mi court***

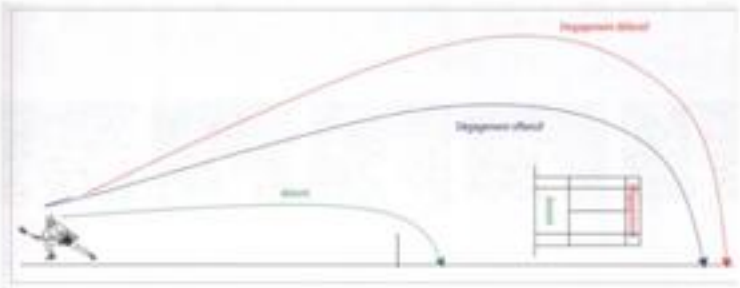


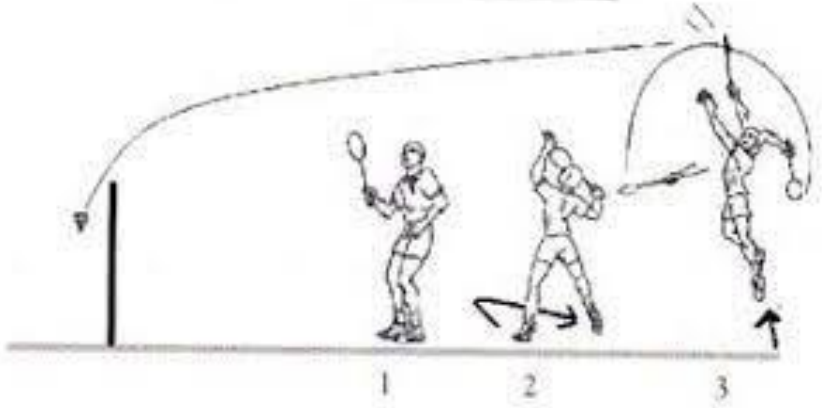
➢ ***Dans le fond de Court***

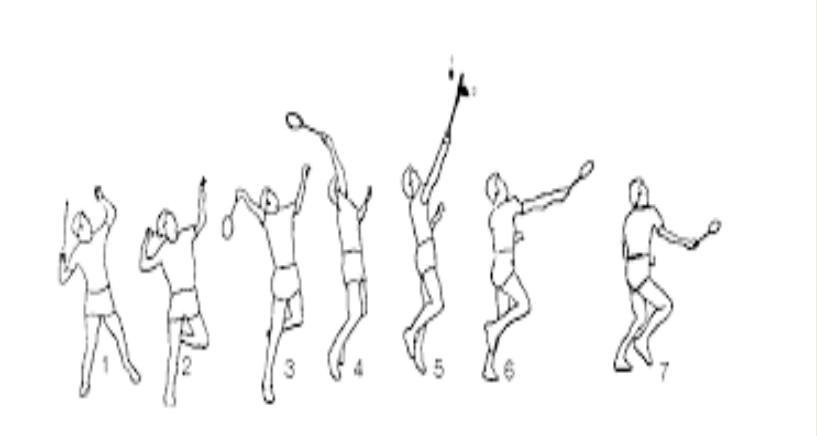
Le jeu offensif en fond de court

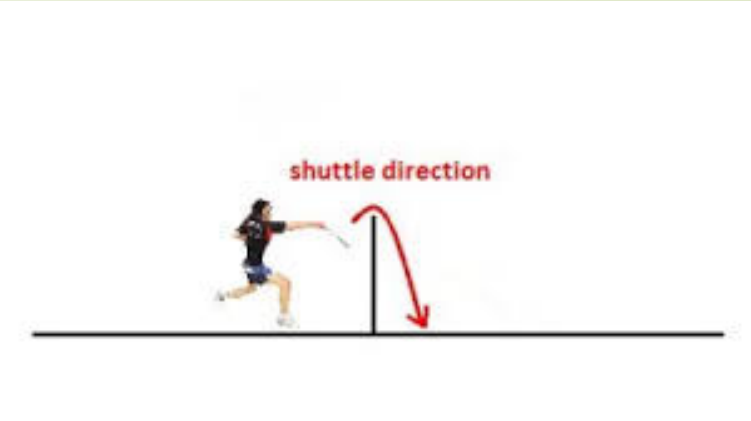


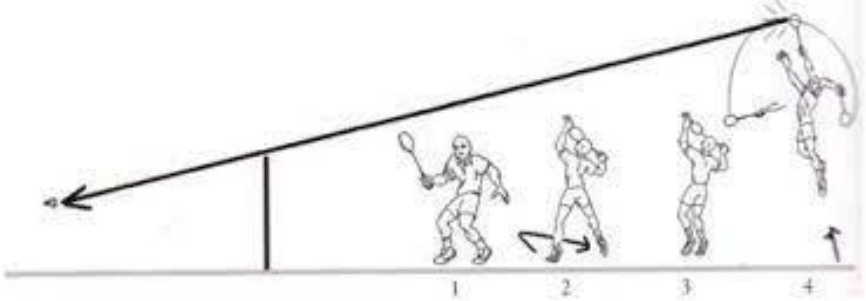
Le jeu défensif en fond de court

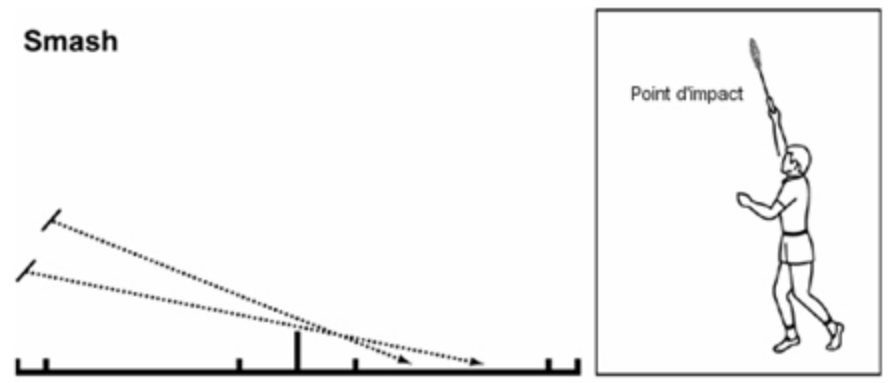


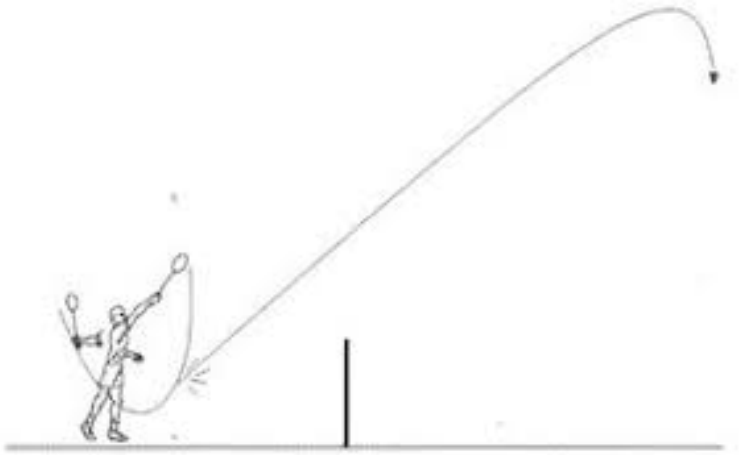

1
2
3

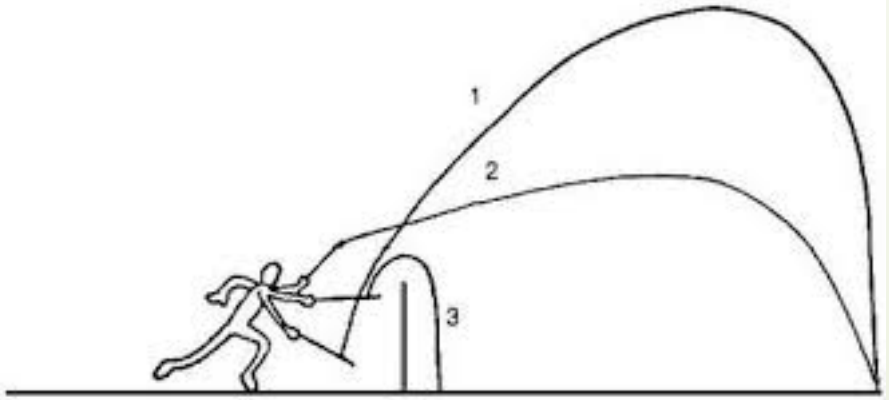

1
2
3
4
5
6
7

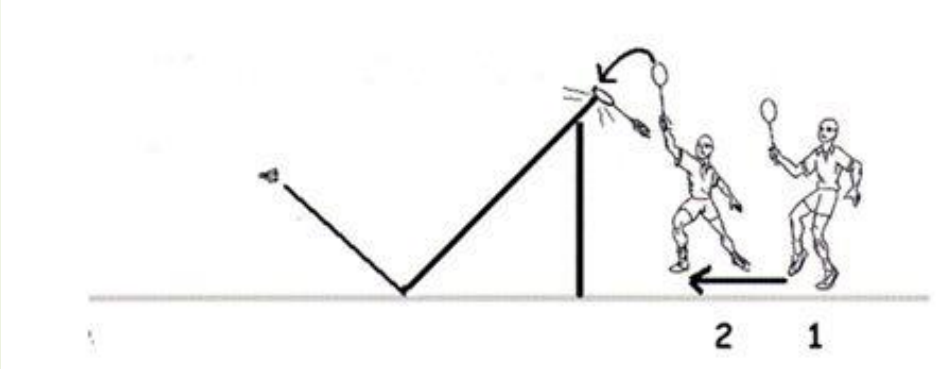

shuttle direction


1
2
3
4


Smash
Point d'impact




1
2
3


2
1