

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 6

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Nutzungsbedingungen

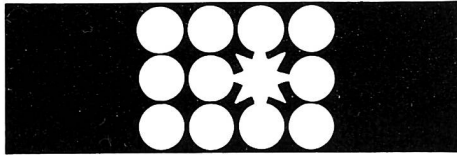
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Badminton

Texte: Max Lemmenmeier

Photos: Peter Bär

Thème: Amorti en coup droit haut (initiation et perfectionnement)

But: Connaissance du déroulement des mouvements, exécution du coup en situation difficile.

Connaissances préalables: Dégagement bas (coup droit et revers), service long en simple, dégagement haut (coup droit), ces coups devant être maîtrisés de manière élémentaire.

Installations: 2 courts de badminton (salle ordinaire)

Durée: 90 minutes

Nombre de joueurs: 16 élèves

Moniteur: 1

Matériel: 4 à 5 douzaines de volants, 8 cerceaux

Thème	Description des exercices	Organisation, matériel, présentation
-------	---------------------------	--------------------------------------

1. Echauffement (5 minutes)

Gymnastique propre au badminton

- faire rebondir le volant sur la raquette
- sautiller, courir, sprinter, sauts de grenouille, sauts en hauteur, s'accroupir
- s'asseoir, se coucher sur le ventre et sur le dos
- courir avec de brusques changements de direction en s'évitant
- passer le volant entre les jambes, le lancer en l'air dans le dos, le passer alternativement sous la jambe gauche et droite

démonstration du moniteur visible pour tous

élèves en essaim
à exécuter tout de suite par tout le monde

(photos A et B)

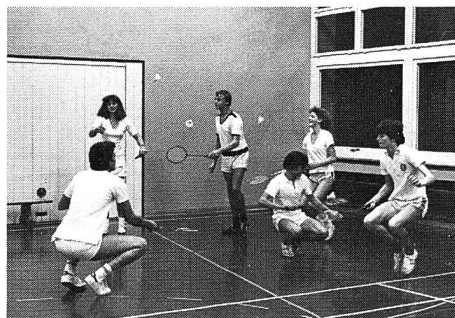


Photo A

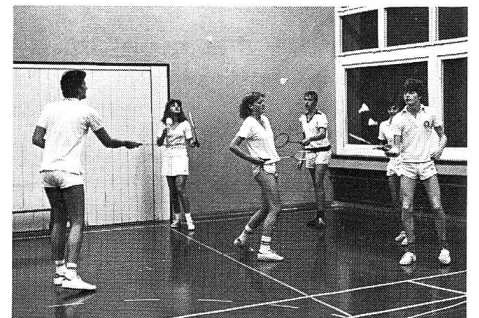


Photo B

2. Répétition (10 minutes)

- exécution du dégagement haut en coup droit par groupes de 2
- d'abord avec un léger engagement du poignet, ensuite avec l'engagement complet du haut du corps, du bras et du poignet
- exécution à 2 du dégagement bas (envoyer le dégagement le plus haut et le plus loin possible dans la salle), commencer l'exercice par un service long.
Remarque: les joueurs doivent se tenir sur la ligne de fond
- exécution à 2 du dégagement haut en coup droit. Après chaque coup le joueur doit rapidement s'accroupir et se relever

6 élèves par court, 2 élèves dans chaque espace libre derrière les courts
Le moniteur corrige

3. Initiation à l'amorti haut en coup droit (stop) (5 minutes)

- démonstration et explication du coup
- exécution selon les documents techniques (photos C à E)

le moniteur démontre le coup au groupe observateur qui se trouve du côté frappe du moniteur

Déroulement de l'exécution du coup avec changement de pied sauté

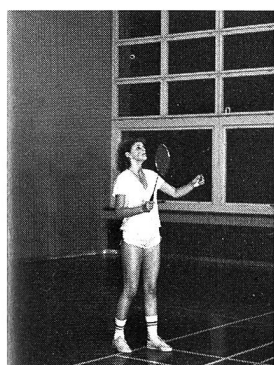


Photo C

Position de base

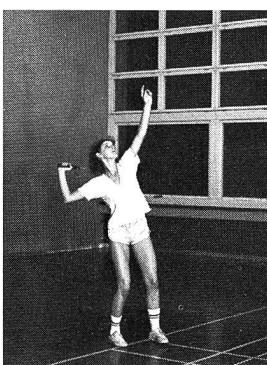


Photo D

Préparation

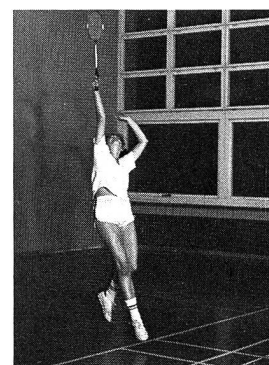


Photo E

Coup avec changement de pied sauté

4. Essai et entraînement de l'amorti (10 minutes)

- exécuter un service long, le partenaire le retourne et ainsi de suite
- 6 joueurs par court, 4 joueurs dans l'espace derrière les courts. Les joueurs qui exécutent le service long se tiennent près de la ligne de service court, les joueurs devant retourner en amorti sur la ligne de fond

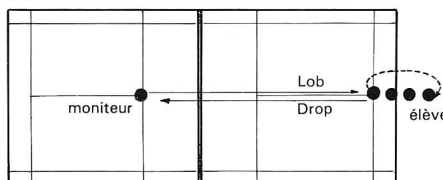
les élèves se regroupent par 2, le moniteur les observe et essaie de corriger les erreurs les plus importantes

5. Entraînement et perfectionnement de l'amorti (20 minutes)

- Circuit de 4 postes:
1er poste (court A, dessin 1, photo F)
 Le moniteur envoie des dégagements aux 4 élèves se tenant en colonne par un dans le court opposé. Après avoir exécuté le coup l'élève se remet en colonne

4 groupes de 4 élèves, correction de chaque élève, le moniteur doit envoyer le volant soigneusement. A chaque poste travaille 1 groupe qui change après 5 minutes

Dessin 1



2e poste (court B)

Les élèves par groupes de 2 exécutent les coups suivants: celui qui se trouve au filet joue des dégagements et l'autre qui se trouve sur la ligne de fond retourne en amorti

intervertir les rôles

3e poste (espace derrière les courts)

2 élèves lancent des volants très haut dans la salle aux 2 autres qui renvoient en amorti, en essayant surtout d'exécuter le coup correctement

les joueurs se corrigent réciproquement et intervertissent les rôles

4e poste (espace derrière les courts)

1 joueur exécute des services longs, les 3 autres se tiennent en colonne par un, le premier renvoie le service en amorti et se remet en colonne

changer le joueur au service



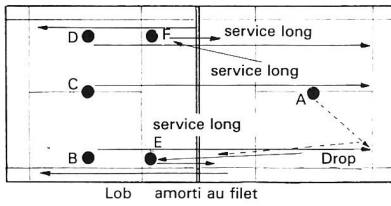
Photo F

6. Entraînement de l'amorti (10 minutes)

- Circuit de 3 postes:
1er poste (court A, dessin 2)
 Un joueur (A) se tient sur un court et 4 ou 5 sur l'autre. 2 à 3 de ces joueurs (B, C, D) se tiennent à environ 30 cm derrière la ligne de service court, 2 autres (E, F) se tiennent au filet. Les joueurs B, C, D disposent chacun de 6 à 8 volants. Le premier (B) exécute un service long, le joueur A le retourne en amorti juste derrière le filet sur E ou F qui le renvoie en amorti au filet. A

former 2 groupes de 5 et 1 groupe de 6, changer de poste toutes les 5 minutes

Dessin 2

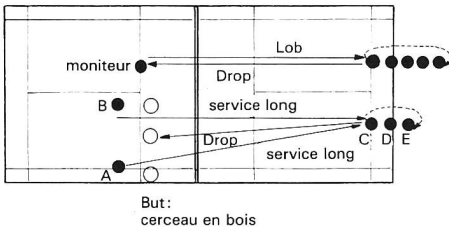


est remonté entre-temps au filet et a le choix entre un dégagement ou un amorti. Ensuite l'exercice continue par C et D au service long, et on recommence le tout par B et ainsi de suite jusqu'à épuisement des volants. L'exercice doit se dérouler sans interruption afin que A soit toujours en mouvement

à épuisement des volants changer les positions
correction individuelle des élèves par le moniteur

Court B:

Dessin 3



2e poste (demi-court, B, dessin 3)

Même exercice qu'au 1er poste du circuit précédent. Le moniteur envoie des dégagements aux élèves se tenant dans l'autre court en colonne par un qui exécute à tour de rôle 3 amortis puis se remettent en colonne

3e poste (demi-court, B, dessin 3)

2 joueurs (A et B) se tiennent d'un côté du filet et 3 ou 4 joueurs de l'autre selon les groupes (C, D, E, F). Sur la ligne de service court du court où se trouvent A et B, placer 2 cerceaux. A et B exécutent l'un après l'autre un service long que C essaie de renvoyer en amorti dans un des cerceaux. Après avoir exécuté 2 amortis le joueur se remet en colonne en laissant la place à D et ainsi de suite

préparer suffisamment de volants pour A et B

changer les joueurs au service

7. Application, jeu (20 minutes)

- Circuit de 4 postes:

1er poste (court A)

Sur chaque demi-court, 2 joueurs disputent un match en appliquant tous les coups appris pour essayer de mettre l'adversaire en difficulté. Il n'est pas nécessaire de connaître les règles

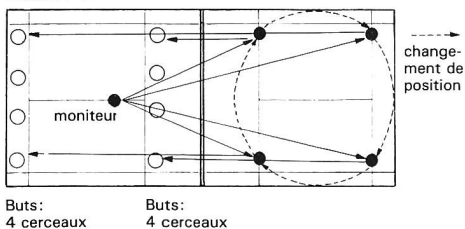
4 équipes de 4 élèves; changement de poste toutes les 5 minutes

2e poste (court B, dessin 4)

4 élèves se mettent aux 4 coins d'un court. Sur l'autre court le moniteur dispose 8 cerceaux qui serviront de buts et prépare 16 volants avec lesquels il exécute des services à chacun des 4 joueurs. Le joueur auquel le service est adressé essaie de le renvoyer dans un des 8 cerceaux, chaque réussite donnant 1 point à l'équipe. Après 8 services les 4 joueurs changent de place dans le sens des aiguilles d'une montre et ainsi de suite. Le moniteur peut varier ses services à volonté. L'équipe qui aura marqué le plus de points sera déclarée vainqueur

le moniteur doit servir avec précision

Dessin 4



3e poste (espace derrière les courts)

4 joueurs formant un cercle se jouent le volant en douceur en essayant de le garder en jeu le plus longtemps possible

4e poste (espace derrière les courts)

Les joueurs par groupe de 2 se jouent le volant en appliquant tous les coups appris (sans filet)

8. Conclusion (5 minutes)

- discussion de la leçon
- ranger le matériel
- douches