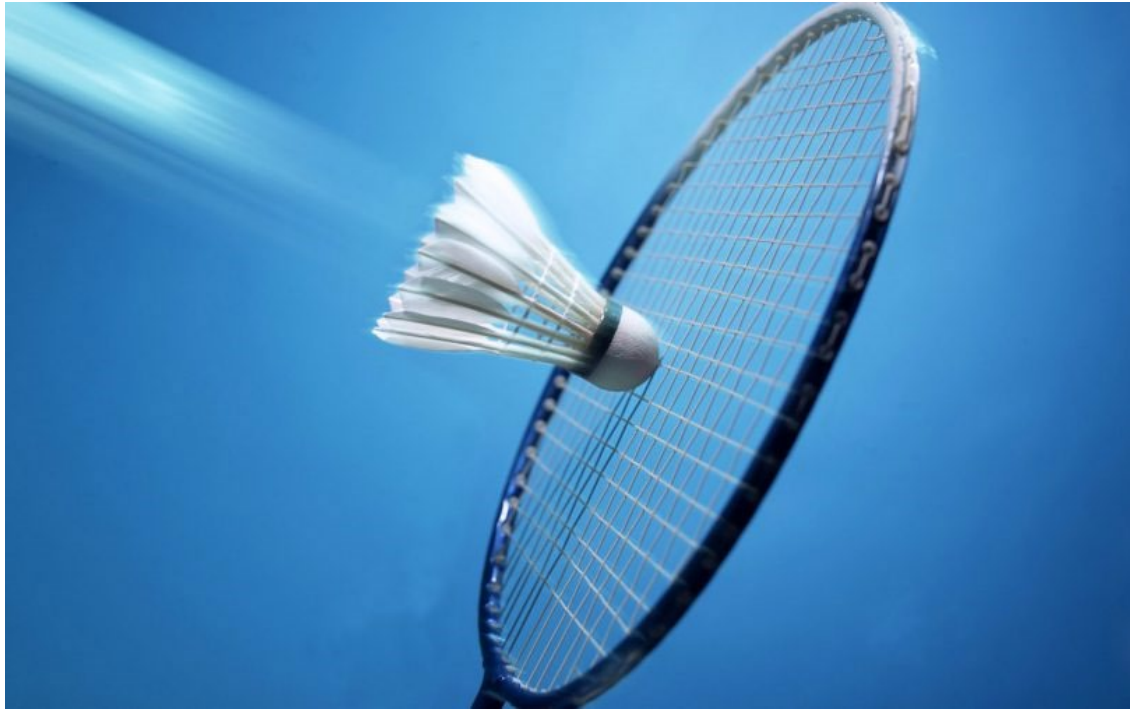


Niveau 3

Poules 3-4

# BADMINTON

classe:



**Ce carnet d'entraînement appartient à :**

.....

## **COMPÉTENCE A ATTEINDRE à la fin du cycle de Badminton:**

**Exploiter une situation de jeu favorable par l'exploitation d'un espace libre (avant/arrière) ou d'un volant favorable pour rompre l'échange (volant devant soi).**

**Produire des trajectoires de volant tendues et descendantes pour accélérer le jeu (smash).**

**Acquérir un registre de techniques d'attaque et de défense (amorti, smash, dégagement) au service d'un projet tactique simple.**

**Se mettre en condition pour s'engager dans un affrontement**

**Identifier ses forces et ses faiblesses pour mettre en œuvre un projet tactique.**

**Analyser le résultat d'un match à l'aide d'indicateurs simples (points manière/points marqués) pour identifier ses acquis et ses difficultés et s'engager dans une démarche de progression**

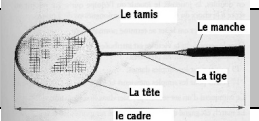
**Alterner les rôles de partenaire et d'adversaire en fonction de la situation d'entraînement.**

**Assumer le rôle d'arbitre / secrétaire pour assurer le bon déroulement d'un match et prendre les bonnes décisions.**

# Recueil des performances pour suivre tes progrès tout au long du cycle :

## NOMBRE DE POINTS MANIÈRE à chaque leçon


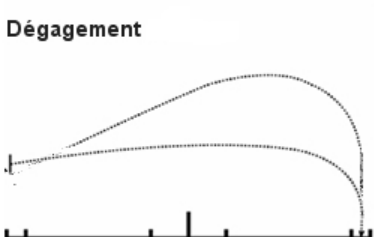
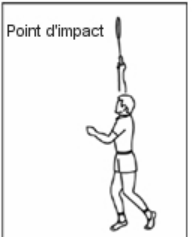
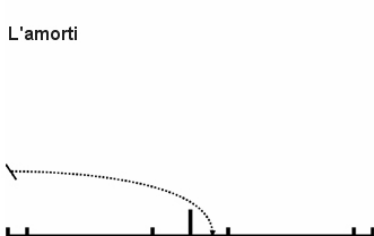
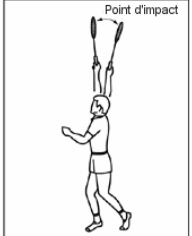
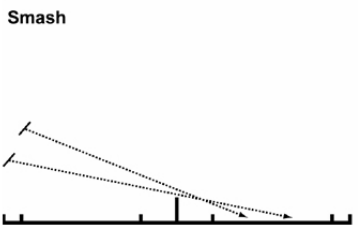
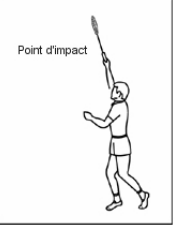
(volant placé dans une zone dangereuse ou accéléré) Matches de 11 points



Leçons n°	Date: .....	Date: .....	Date: .....	Date: .....	Date: .....	Date: .....
Match n°1						
Match n°2						
Match n°3						
Match n°4						
Match n°5						
Match n°6						
Match n°7						
Match n°8						
Moyenne des points bonus marqués						

Pour gagner	
J'envoie le volant dans le terrain adverse (continuité)	Je crée et exploite une situation favorable (rupture)
Mon service est réglementaire long court ou tendu <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM Je me place sous le volant pour le frapper le plus tôt possible <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM Je me déplace replace vers la zone centrale avant la frappe de l'adversaire <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM Je centre mon volant sur frappe main haute et main basse <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM J'éloigne ma raquette pour prendre de l'élan et envoyer loin <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM	Je déplace mon adversaire sur son terrain en alternant jeu long, jeu court, jeu latéral <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM Je vise des zones libérées <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM Je varie mes frappes et mes trajectoires <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM
Compter les points et remplir une feuille d'observation	
Je remplis correctement la feuille d'arbitrage	<input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM
J'aide mon camarade à progresser en fonction des observations relevées	<input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM

## Conseils pour progresser en badminton:

ACTIONS A REALISER	CONSEILS
<b>SERVIR EN COUP REVERS</b> 	<p>De face pieds décalés            Pied droit devant (droitier)            Volant tenu par la jupe avec pouce et index            Bras tendu volant à hauteur de nombril            Alignement pied volant - raquette - pied avant - regard            Raquette en prise en milieu de manche, pouce coté ventre            Bras raquette semi fléchis            Raquette penchée manche à droite, tamis vers l'avant et le haut, coude haut            Main volant en préparation en appui sur la raquette            Mouvement de piston arrière avant</p>
<b>RENOYER EN FRAPPE MAIN HAUTE (prise relâchée)</b>	
<b>DEGAGER</b> Dégagement  Point d'impact 	<p>Accélérer le geste            Frapper le volant au-dessus de soi, bras tendu            Tamis vers le haut et l'avant            → <i>volant tombe sur la tête</i></p>
<b>AMORTIR</b> L'amorti  Point d'impact 	<p>Frapper le volant légèrement devant soi en avant des appuis, bras tendu            A l'impact, bloquer le geste et orienter le tamis vers le haut du filet            → <i>volant tombe sur le pied avant</i></p>
<b>SMASHER</b> Smash  Point d'impact 	<p>Frapper le volant devant soi, bras tendu            Geste rapide vers l'avant (« traverser le volant »)            Orienter le tamis vers le terrain adverse            Après l'impact, bloquer le geste            Finir avec le pied droit devant le pied gauche</p>
<b>RENOYER EN FRAPPE MAIN BASSE</b>	
	<p>Pieds décalés (pied droit devant), main + haute que le tamis, poignet relâché, impact en rebond sans fouetté</p>

De profil, pieds gauche devant (droitier)  
 Tirer le coude vers l'arrière et le haut, raquette haute  
 Prise "marteau", en bout de manche  
 Bras libre viseur, doigt pointé vers le volant  
 Serrer la prise à l'impact  
 Accompagner la rotation des épaules et de la hanche

## Comment tu es évalué(e) à la fin du cycle :

**14 points sur ton efficacité dans le gain des matchs et dans la rupture de l'échange (volant placé ou smash):**

Le niveau des joueurs à l'intérieur de la poule est homogène et les poules hiérarchisées de la meilleure (poule n°1) à la moins forte (poule n°7). Le bonus « volant placé ou smash » est fixé pour toute la classe à **5 points marqués ou plus**, car marquer environ la moitié de ses points dans les zones arrière, avant, latérales et/ou grâce à un smash correspond à un niveau de compétence très satisfaisant.

Match en 11 points

VICTOIRE	Avec BONUS « volants placés ou smashes »	<b>4 étoiles</b>
	Sans bonus « volants placés ou smashes »	<b>3 étoiles</b>
DÉFAITE	Avec BONUS « volants placés ou smashes »	<b>2 étoiles</b>
	Sans bonus « volants placés ou smashes » mais en ayant marqué 3 ou 4 points bonus.	<b>1 étoile</b>
	Sans bonus « volants placés ou smashes » et en ayant marqué 0, 1 ou 2 points bonus	<b>0 étoile</b>

### POULE DE 4

3 matchs chacun. Chaque joueur pourra donc, à l'issue de ses 3 matchs, avoir marqué entre 0 et 12 étoiles

#### EFFICACITE DANS LA RUPTURE DE L'ECHANGE

EFFICACITE DANS LE GAIN DU MATCH	Score entre 0 et 2*	Score entre 3 et 5*	Score entre 6 et 9*	Score entre 10 et 12*
TERRAIN n°1	7,5	11	12,5	14
TERRAIN n°2	6,5	10	11,5	13
TERRAIN n°3	6	9	10,5	12
TERRAIN n°4	5,5	8	9,5	11
TERRAIN n°5	4,5	7	8,5	10
TERRAIN n°6	4	6	7,5	9
TERRAIN n°7	1,5	3,5	6,5	8

### POULE DE 3

matchs aller-retour. Donc chaque joueur va effectuer 4 matchs et pourra, à l'issue de ses 3 matchs, avoir marqué entre 0 et 16 étoiles

#### EFFICACITE DANS LA RUPTURE DE L'ECHANGE

EFFICACITE DANS LE GAIN DU MATCH	Score entre 0 et 1*	Score entre 4 et 7*	Score entre 8 et 12*	Score entre 13 et 16*
TERRAIN n°1	7,5	11	12,5	14
TERRAIN n°2	6,5	10	11,5	13
TERRAIN n°3	6	9	10,5	12
TERRAIN n°4	5,5	8	9,5	11
TERRAIN n°5	4,5	7	8,5	10
TERRAIN n°6	4	6	7,5	9
TERRAIN n°7	1,5	3,5	6,5	8

MA NOTE sur 14 pts : 1<sup>ère</sup> évaluation : ... / 2<sup>ème</sup> évaluation : ..... MOYENNE : ...../14

Rôle d'arbitre (assurer le comptage des points et annoncer le score du serveur en premier) et de secrétaire (remplir une fiche de score): les joueurs évaluent l'arbitre à l'issue de leur match

Feuille de score 0 ou 1	Feuille de tournoi 0 ou 1	Le protocole règlement 0 ou 2	Annonce du score 0 ou 2	MA NOTE 1 <sup>ère</sup> 2 <sup>ème</sup>	
Pas d'erreur. Renseignements complets	Pas d'erreur: score, attribution des points	Tirage au sort - serrer les mains Garant des règles	Clair et précis	... /6	... /6
				<b>Moyenne</b> ... / 6	

NOTE BRUTE	COEFFICIENT en fonction du projet de classe		NOTE FINALE
... / 20	X ..... {	Respecter les règles (sécurité, consignes, fonctionnement, fair-play) <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM	= ... / 20