



Ce carnet d'entraînement appartient à :

NOM.....PRÉNOM.....

COMPÉTENCE A ATTEINDRE à la fin du cycle de Badminton :

Créer et exploiter un espace libre pour rompre l'échange.

S'engager dans une stratégie de rupture dès la mise en jeu.

Défendre en cherchant à neutraliser le rapport de force défavorable pour reprendre l'ascendant.

**Elargir son répertoire technique en attaque et en défense (amorti de fond court, contre amorti, rush, smash...)
au service d'un projet et de choix tactiques plus élaborés.**

Adapter son engagement physique en fonction de l'évolution du score et de ses ressentis.

**Identifier les forces et faiblesses de son adversaire pour définir, mettre en œuvre et réguler un projet
tactique.**

**Réguler ou confirmer son projet tactique à partir de l'analyse de son match (double score), des conseils
prodigués par un partenaire et de ses ressentis.**

**Répéter et persévérer dans des situations de routines techniques ou de matchs à thèmes pour améliorer son
efficacité technico-tactique.**

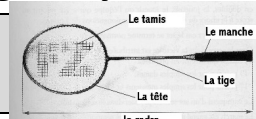
**Coacher un partenaire pour l'aider à mettre en œuvre et réguler ses choix tactiques en fonction du rapport
de force.**

Participer à l'organisation et la mise en œuvre d'un tournoi ou de matchs de poules.

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

NOMBRE DE POINTS BONUS MARQUÉS à chaque leçon

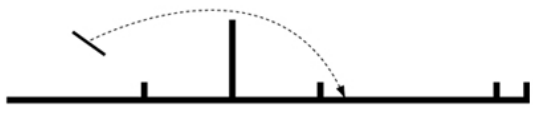
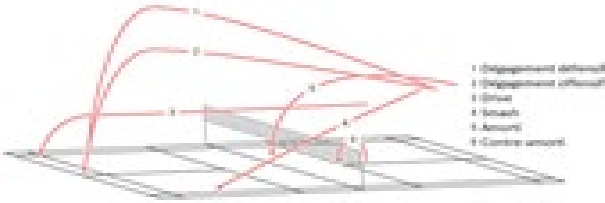
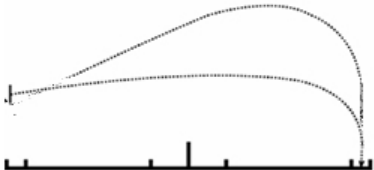
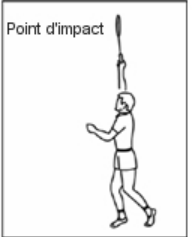
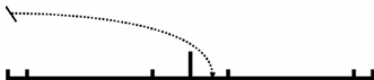
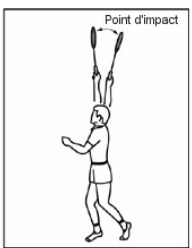
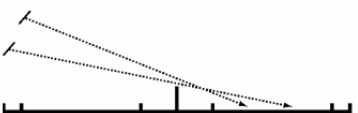
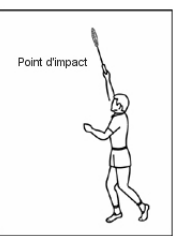
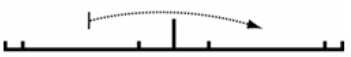
(échange gagné avant la 5^{ème} frappe) Matches de 2 sets de 11 points



Leçons n°	Date:		Date:		Date:		Date:		Date:		Date:	
	1 ^{er} set	2 nd set	1 ^{er} set	2 nd set	1 ^{er} set	2 nd set	1 ^{er} set	2 nd set	1 ^{er} set	2 nd set	1 ^{er} set	2 nd set
Match n°1												
	Total											
Match n°2												
	Total											
Match n°3												
	Total											
Match n°4												
	Total											
Match n°5												
	Total											
Match n°6												
	Total											
Moyenne des points bonus marqués												

Principes tactiques	Principes techniques
<p>Construire le gain de l'échange dès les premières frappes : intention tactique sur la liaison 1-3 (serveur) ou 2-4 (pour le receveur)</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM</p>	<p>Se placer (pour frapper)</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM</p> <p>Se déplacer (pour prendre le volant)</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM</p>
<p>Viser là où le joueur ne pourra pas aller</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM</p>	<p>Frapper (de différentes manières)</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM</p> <p>Se replacer (pour se préparer au coup suivant)</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM</p>
<p>Privilégier les frappes décroisées (plus courtes, moins de temps pour l'adversaire)</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM</p>	<p>Construire son panel technique : pouvoir faire ce que je sais devoir faire</p>
<p>Identifier et exploiter les points forts et faibles : de soi et de l'autre</p>	
<p>De l'autre : prendre de l'info, déterminer des stratégies</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM</p>	<p>De soi :</p> <p>+</p> <p>.....</p> <p>-</p> <p>.....</p>
<p>Connaitre et exploiter l'évolution des scores : risque / sécurité</p>	
<p>Avec ou sans arbitre</p>	<p>Avec ou sans coach</p>
<p><input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> TBM</p>	

Conseils pour progresser en badminton: cf. QR codes

ACTIONS A REALISER	CONSEILS	
SERVIR EN COUP REVERS  Les principales frappes 	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	
DEGAGER Dégagement  Point d'impact 	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 Accompanyer la rotation des épaules et de la hanche	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>
AMORTIR L'amorti  Point d'impact 		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>
SMASHER Smash  Point d'impact 		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
LES FRAPPES TENDUES		
Drive 	Drive : raquette haute devant soi, rotation du poignet (relâché) pour passer d'une prise revers à une prise coup droit, pieds au même niveau sur plantes, jambes semi-fléchies Rush : volant frappé en zone proche au-dessus du filet, accélération devant soi de l'avant-bras et du poignet, bascule du corps vers l'avant	
RENOYER EN FRAPPE MAIN BASSE		
Contre amorti, lob main basse	Pieds décalés (pied raquette devant), main + haute que le tamis, poignet relâché, impact en rebond sans fouetté (contre amorti) ou avec fouetté (lob main basse)	

Comment tu es évalué(e) à la fin du cycle : pour le trimestre et le CCF

14 points sur ton efficacité dans le gain des matchs et dans la rupture de l'échange:

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) selon un profil tactique (A- B+ C++) basé sur le projet de gain de match : « **qualité des techniques au service de la tactique ; rapidité et équilibre des déplacements, placements et replacements ; variété, qualité et efficacité des actions de frappes** » (0 à 10 points pour le CCF)

Match en 2 sets de 11 points : le bonus « point gagné avant la 5^{ème} frappe » est fixé pour toute la classe à **10 points marqués ou plus**, car marquer environ la moitié de ses points avant la 5^{ème} frappe correspond à un niveau de compétence très satisfaisant. **L'évolution du score entre les 2 sets est évaluée (CCF)**

VICTOIRE	En ayant marqué au moins 10 fois avant la 5 ^{ème} frappe	4 étoiles
	En ayant marqué entre 0 et 9 fois avant la 5 ^{ème} frappe	3 étoiles
NUL OU DÉFAITE	En ayant marqué au moins 10 fois avant la 5 ^{ème} frappe	2 étoiles
	En ayant marqué 6 à 9 fois avant la 5 ^{ème} frappe	1 étoile
	En ayant marqué 0 à 5 fois avant la 5 ^{ème} frappe	0 étoile

CCF
« Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel » (5 points)

niveaux		
A	B	C

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

Cas 6 : Gagne les 2 sets en augmentant l'écart au second

3.5	4.5	5
-----	-----	---

Cas 5 : Gagne les 2 sets : score du 2nd ≤ 1^{er}

3	4	4.75
---	---	------

Cas 4 : Gagne le 2nd après avoir perdu le 1^{er}

2.5	3.5	4.5
-----	-----	-----

Cas 3 : Perd le 2nd après avoir perdu le 1^{er}

2	3	4.25
---	---	------

Cas 2 : Perd les 2 sets en réduisant l'écart au 2nd

1.5	2.5	4
-----	-----	---

Cas 1 : Perd les 2 sets sans évolution du score

1	2.5	3.5
---	-----	-----

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

Classement par poule

0 à 2 points

Classement général

Filles Garçons

0 à 3 pts 0 à 3 pts

Estimation du CCF

NOTE < <

NOTE DE TRIMESTRE

MA NOTE sur 14 pts	1 ^{ère} évaluation	2 ^{ème} évaluation	MOYENNE / 14	
Rôle d'arbitre (assurer le comptage des points et annoncer avec la gestuelle, les scores) et de secrétaire (remplir une fiche de score et de tournoi): 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 ^{ère} 2 ^{ème}	
Pas d'erreur. Renseignements complets	Pas d'erreur: score, attribution des points	Tirage au sort - serrer les mains Garant des règles	Clair et précis Gestuelle adaptée	... / 6	... / 6
				Moyenne ... / 6	