

CARNET D'ENTRAÎNEMENT DE BADMINTON



Ce carnet d'entraînement appartient à :

.....

classe de :

.....

Attendus de fin de lycée :

AFL1 : S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.

AFL2 : Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

COMPÉTENCES A ATTEINDRE à la fin du 1^{er} 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.

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

NOMBRE DE VOLANTS (POINTS BONUS MARQUÉS) à chaque leçon (volant placé dans une zone dangereuse ou smash dans une des 3 zones)						
Leçons	n°3	n°4	n°5	n°6	n°7	n°8
Terrain n°						
1 ^{er} match						
2 ^{ème} match						
3 ^{ème} match						
(4 ^{ème} match)						
Moyenne de volants marqués						

2/ Conseils pour progresser en badminton:

Pour produire différentes trajectoires, tu dois jouer sur les différents paramètres :

- Vitesse : accélérer la tête de raquette par fouetté du poignet + rotation de l'avant bras, des épaules + transfert du poids du corps, amplitude du geste
- hauteur : tamis orienté vers le haut au moment de la frappe
- direction : orientation des appuis (\pm ouverts) et des épaules, action d'accompagnement du bras (extérieure \Rightarrow droite, intérieure \Rightarrow gauche)

ACTIONS à réaliser	CONSEILS
<p align="center">SERVIR EN COUP DROIT</p> <p>- Service coup droit : Se positionner de profil (pied gauche ouvert = pas complètement perpendiculaire à la ligne des épaules) , Préparation : raquette armée derrière / volant tenu devant dans le prolongement du pied gauche, Mouvement pendulaire du bras (raquette) le long du corps, Lâcher le volant au moment où la raquette passe par le bas, Prise universelle (V de la main dans le prolongement du cadre de la raquette), tamis légèrement ouvert orienté vers l'avant</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Service long : Accélération de la tête de raquette / accompagner le volant (± vers l'avant ou le haut selon longueur voulue) ▪ Service court : bloquer le bras avant l'impact et ne se servir que de l'extension du poignet pour accompagner le volant.
<p align="center">SERVIR EN REVERS</p> <p>- Service revers : pied raquette devant, tenir et frapper le volant devant soi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Court : accompagner / « déplier » l'avant bras ▪ Long (plus difficile) : rotation violente de l'avant bras
<p align="center">FRAPPES MAIN HAUTE</p> <p>- frappe main haute : prise universelle (V de la main dans le prolongement du cadre de la raquette), sous le volant, en équilibre pieds décalés (pied droit en arrière pour un droitier), épaules de profil / bras libre viseur + raquette "armée", frappe au point haut avec rotation de l'avant bras et des épaules + rotation autour du pied avant (transfert du poids du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dégagé : orientation de la raquette vers le haut au moment de la frappe, placement sous le volant + vitesse ▪ smash : orientation vers le bas, placement derrière le volant + vitesse ▪ amorti main haute : orientation vers le bas + geste freiné (verrouillage de l'avant bras et du poignet ⇔ ± bras tendu au final)
<p align="center">FRAPPES MAIN BASSE</p> <p>- frappe main basse : pieds décalés en fente, pied avant = pied raquette, raquette levée (à l'image d'un escrimeur) coude légèrement fléchi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contre amorti : raquette légèrement inclinée vers l'avant et le coude bloqué / légère rotation de l'avant bras ▪ Lob ou dégagé : raquette légèrement inclinée vers l'avant et forte rotation de l'avant bras + fouetté du poignet

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

14 points sur ton efficacité dans le gain des matchs et ton efficacité 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°8). Le bonus « volant placé ou smash » est fixé pour toute la classe à **5 points marqués ou plus** (sur une manche de 11 points), car marquer environ la moitié de ses points dans les zones proche (Z1) ou éloignée du filet (Z3) et/ou grâce à un smash correspond à un niveau de compétence très satisfaisant pour des élèves à l'issue d'un cycle de 10h de pratique effective.

VICTOIRE	Avec BONUS « volant placé ou smashes »	4 volants
	Sans bonus « volant placé ou smashes »	3 volants
DÉFAITE	Avec BONUS « volant placé ou smashes »	2 volants
	Sans bonus « volant placé ou smashes » mais en ayant marqué 3 ou 4 points bonus.	1,5 volants
	Sans bonus « volant placé ou smashes » et en ayant marqué 0, 1 ou 2 points bonus	1 volant

6 points sur le rôle d'arbitre (assurer le comptage des points et annoncer le score du serveur en premier) et de secrétaire (remplir une fiche de score)

Cas d'une POULE DE 3 joueurs (matches aller-retour donc chaque joueur va effectuer 4 matchs). En reprenant le tableau de la page précédente, chaque élève pourra donc à l'issue de ses 4 matchs avoir marqué **entre 0 et 16 points**.

	Score entre 16 et 13 volants	Score entre 12 et 8 volants	Score entre 7 et 4 volants	Score entre 0 et 3 volants	
POULE n°1	14	12	9	6 à 7	EFFICACITE DANS LE GAIN DES MATCHS
POULE n°2	13	11	8.5	5.5 à 6	
POULE n°3	12	10	8	5 à 5.5	
POULE n°4	10	8	7	4.5 à 5	
POULE n°5	9	7	6	4 à 4.5	
POULE n°6	8	6	5	3 à 4	
POULE n°7	7	5	4	2 à 3	
POULE n°8	6	4	3	1 à 2	

EFFICACITE DANS LA RUPTURE DE L'ECHANGE

Cas d'une POULE DE 4 joueurs (3 matchs chacun). Chaque joueur pourra donc à l'issue de ses 3 matchs avoir marqué **entre 0 et 12 points**.

	Score entre 10 et 12 volants	Score entre 6 et 9 volants	Score entre 3 et 5 volants	Score entre 0 et 2 volants	
POULE n°1	14 sur 14	12	9	6 à 7	EFFICACITE DANS LE GAIN DES MATCHS
POULE n°2	12	10	8	5 à 6	
POULE n°3	10	8	7	4.5 à 5	
POULE n°4	9	7	6	4 à 4.5	
POULE n°5	8	6	5	3 à 4	
POULE n°6	7	5	4	2 à 3	
POULE n°7	6	4	3	1 à 2	

EFFICACITE DANS LA RUPTURE DE L'ECHANGE

MA NOTE sur 14 points : 1^{ère} évaluation : / 2^{ème} évaluation :MOYENNE : ...

ARBITRE / SECRETAIRE

DILETTANT 0 à 1 point	INTERMITTENT 1,5 à 3 points	CONCENTRÉ PEU RIGOUREUX 3,5 à 4 points	CONCENTRÉ RIGOUREUX 4,5 à 6 points
Très peu centré sur la partie qui se déroule. Difficultés pour compter les points. La fiche de score est remplie avec beaucoup d'erreurs.	Conserve son rôle de manière intermittente mais parvient à compter les points. La fiche de score est remplie avec le relevé des points manière correspondant (rendant le ratio pt manière/pts marqués peu lisible)	Reste concentré pendant toute la partie. Annonce timide des points. La manière n'est pas évoquée mais le score est correctement suivi et la fiche remplie sans erreur. N'impose pas son autorité pour la reprise du jeu.	Reste concentré pendant toute la partie. Annonce point ordinaire ou point manière à chaque point marqué. Annonce le score du serveur en premier pour signaler la reprise du jeu. La fiche de score est remplie correctement et sans aucune erreur.

MA NOTE sur 6 points :**NOTE FINALE DE BADMINTON :/20**