

LES POMPIERS VOLANTS

OBJECTIF : Maîtriser la trajectoire du volant en le frappant avec une raquette en prise revers.

CONSIGNES :

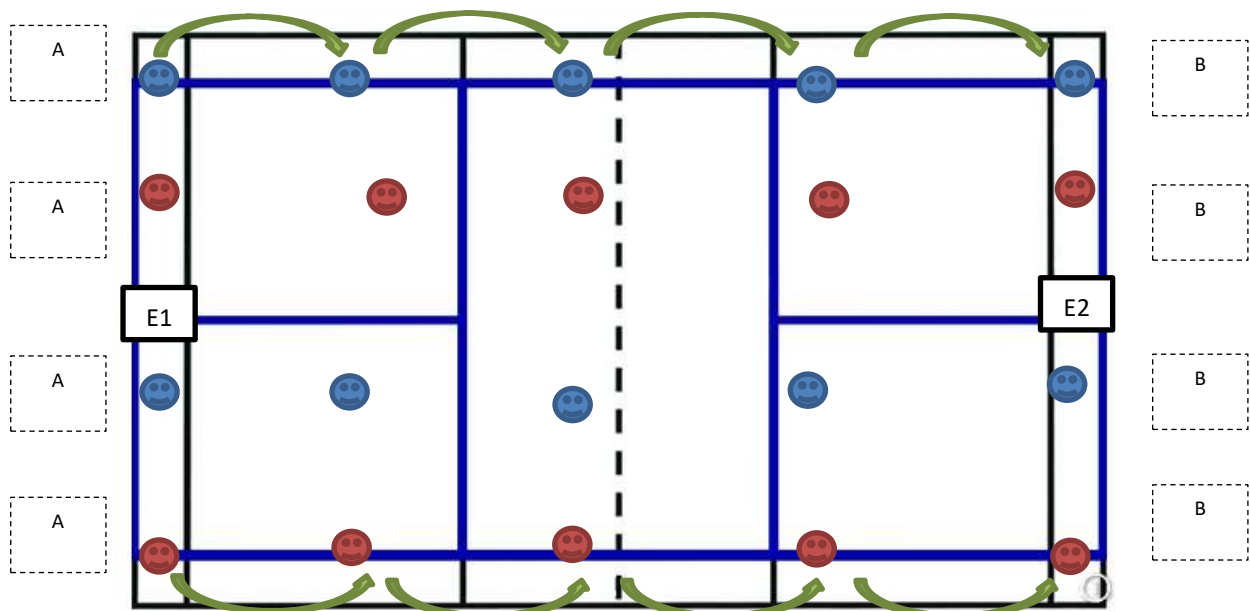
- Les joueurs forment 4 colonnes de X joueurs.
- Le joueur 1 prend un des 10 volants situé dans la caisse A et le fait passer au joueur 2...jusqu'au dernier joueur qui sert dans la caisse B. Le joueur 1 peut reprendre un volant dès que le joueur 2 a servi.
- Lorsque le volant tombe au sol avant d'atteindre le joueur au point B d'arrivée, il est remis au point de départ et les joueurs change de place.
- Les enseignants (E1 et E2) arbitrent la partie.

CRITERES DE REUSSITE : gagner le relais.

Variable : faire un relais en aller/retour

CRITERES DE REALISATION :

- Prise revers, coude libre détaché du corps, tamis perpendiculaire au sol
- Volant pris avec l'autre main (pouce + index) par le haut des plumes
- Service à hauteur du nombril
- Frappe effectuée uniquement par un mouvement du coude vers l'avant



LE BERET VOLANT

OBJECTIF : motricité / maniabilité + prise d'information

CONSIGNES :

- 2 équipes numérotées de 1 à X joueurs face à face, en fond de court, séparées par le filet.
- L'enseignant (E1 ou E2) appelle les numéros un par un. Les joueurs appelés courent récupérer le volant situé sous le filet. L'autre enseignant compte les points.
- Le joueur ayant récupéré le volant sert pour l'unique échange (match) lui permettant de marquer un second point pour son équipe.
- Possibilité d'appeler 2 numéros simultanément (notion de double).

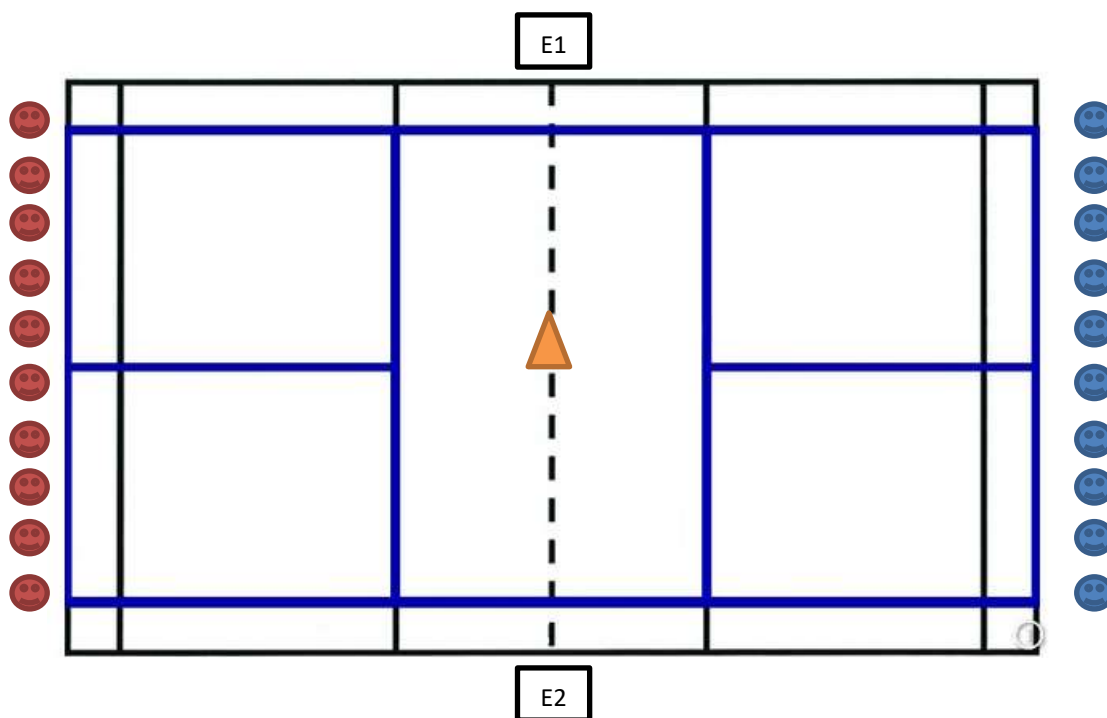
Sécurité : Il est interdit de se jeter au sol les pieds en avant.

CRITERES DE REUSSITE : gagner le duel

- ☞ 1 point si on récupère le volant et / ou 1 point si on gagne l'échange

CRITERES DE REALISATION :

- Se déplacer rapidement
- Essayer de frapper le volant le plus tôt possible pour prendre de vitesse son adversaire et le mettre dans le retard
- Placer le volant dans les espaces libres



LE MANEGE

OBJECTIF : lecture de trajectoire + gagner le duel

CONSIGNES :

- Principe de « la tournante ».
- Chaque joueur part avec 5 vies. Chaque échange perdu = 1 vie en moins.
- Après chaque frappe le joueur change de demi-terrain dans un sens de rotation prédéterminé, et se place à la fin de la file indienne.
- Des plots déterminent des « portes d'entrées »

Sécurité : le joueur suivant se positionne dans le couloir de fond de court sur la ligne médiane. Sortie des frappeurs par les extérieurs de terrain (sens des aiguilles d'une montre).

CRITERES DE REUSSITE : marquer à chaque échange pour rester le dernier « en vie ».

CRITERES DE REALISATION :

- Etre capable de frapper en main haute comme en main basse et dans les espaces libres ou avec de la vitesse.
- Se déplacer très rapidement vers le volant
- Privilégier les frappes d'attaques qui vont donner une trajectoire descendante au volant et donc aller vers le sol très rapidement (tamis par-dessus le volant).

