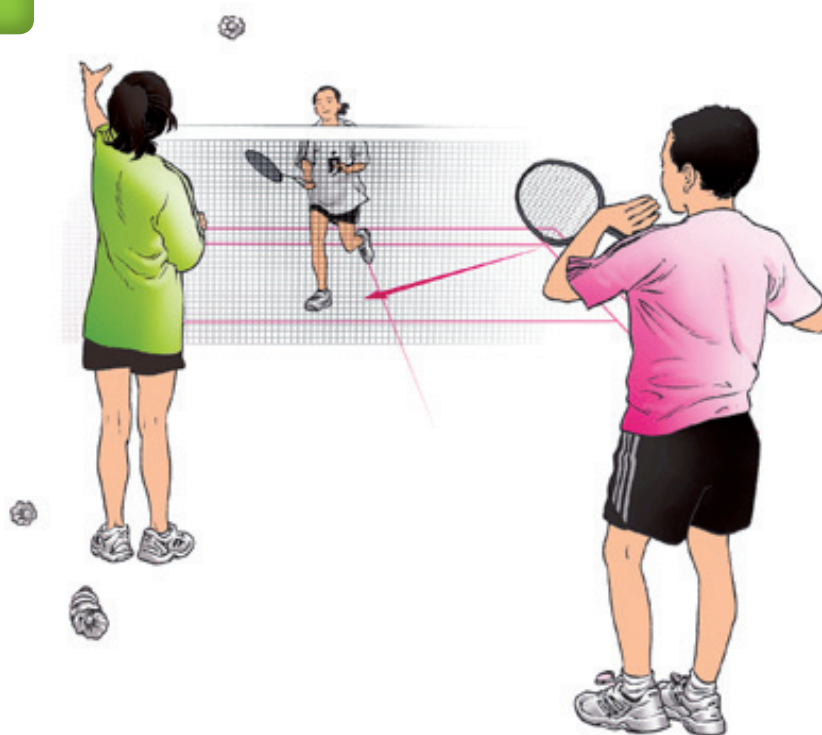


## Le PassBad

MANIABILITÉ



### Objectifs

En léger déplacement, développer le toucher badminton et la visée en alternant puissance et doigté.

### But pour l'enfant

Après un déplacement, renvoyer les volants distribués dans les zones définies.

### Organisation pédagogique

#### Le groupe :

- Par groupe de 3.
- Les groupes fonctionnent en autonomie : deux relanceurs et un joueur.

#### Le matériel :

- 1 terrain. Le filet est à 1 m 40.
- 1 raquette par joueur.
- 10 volants par groupe.
- 2 cibles à atteindre : zone fond de court adverse et zone filet.

### Consignes

Les 2 relanceurs disposent de 5 volants chacun. Ils distribuent les 10 volants à tour de rôle. Le premier envoie les volants dans la zone arrière avec sa raquette, le second envoie les volants à la main. La distribution doit permettre au joueur de rester équilibré. Les relanceurs doivent donc attendre le remplacement du joueur au centre du terrain. Le joueur exécute un déplacement avant / arrière et arrière / avant.

Au fond de court, le joueur réalise un dégagement pour viser la cible du fond. Au filet, le joueur réalise un contre amorti pour viser la cible proche.

### Veiller à

- La bonne prestation technique globale : coude libre et haut, prise adaptée, relâchement.
- Effectuer une reprise d'appuis et un déplacement permettant au joueur de frapper le volant dans de bonnes conditions.