Dispositif JEUNES

Document réalisé par la
Direction Technique Nationale
d'après une idée originale de Sylvain BOUILLET,
membre de l'ETR de la ligue de la région Centre.

Conception & Réalisation - MPO - 06 09 75 03 43 - Impression - PATON

ffba

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BADMINTON

9-11 avenue Michelet
93583 Saint-Ouen Cedex
Tél. 01 49 45 07 07
Fax 01 49 45 18 71
Email : ffba@ffba.org

MiniBad

▷ Maniabilité

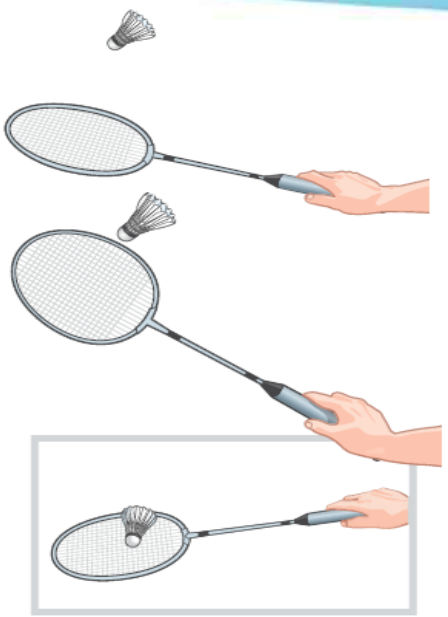
ffba

Livret
du jeune joueur

Dispositif JEUNES

10 l'accompagné revers

Je suis capable d'amortir en douceur
la chute du volant en revers.



Test

- lancer le volant en l'air
- rattraper en **revers** sans rebond, en amortissant sa chute avec le tamis

Le volant doit être stabilisé sur le tamis.

Validation

3 réussites minimum sur 5 essais

Date
..... / ..... / .....

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

MiniBad maniabilité

Club .....
.....

Nom du responsable
de l'école de jeunes
.....
.....

Livret délivré le
..... / ..... / .....

Signature du titulaire

date de naissance
..... / ..... / .....

nom et prénom

.....

Voici ton 1er livret
pour t'aider à jouer au badminton.

Utilise ce livret CHEZ TOI à ton propre rythme, en complément des séances de ton club.

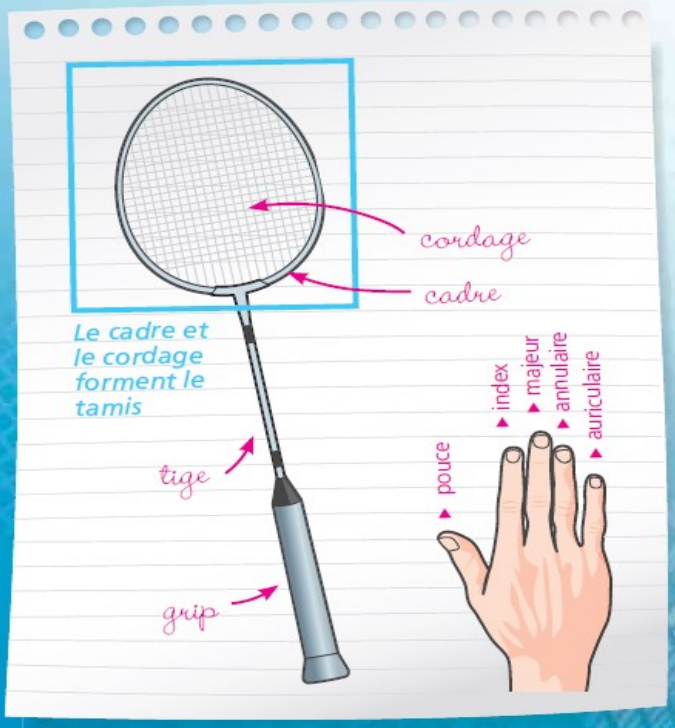
Dans ton livret, tu peux trouver 10 tests pour t'apprendre à tenir correctement ta raquette et pour découvrir des prises différentes.

Lorsque tu penses maîtriser un exercice, demande au responsable de ton club de le valider. Tu pourras alors passer à l'étape suivante.

Bravo
pour tes progrès !

Tu as réussi l'ensemble des tests de ce 1er livret. N'oublie pas de valider ton passeport **PassBad** !

REPÈRE les éléments importants pour réaliser les tests.



Connais-tu les différentes parties de la raquette ? ?

Connais-tu le nom de tes doigts ? ?

l'accompagné coup droit 9

Je suis capable d'amortir en douceur la chute du volant en coup droit.

Test

- lancer le volant en l'air
- rattraper en **coup droit** sans rebond, en amortissant sa chute avec le tamis

Le volant doit être stabilisé sur le tamis.

Validation

3 réussites minimum sur 5 essais

Date
..... / ..... / .....

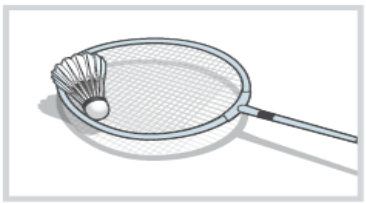
Signature du responsable de l'école de jeunes :

8 le ramassé de volant

Je suis capable de ramasser un volant à terre avec ma raquette.

Test

- mettre un volant par terre et le ramasser avec la raquette



Le volant doit être stabilisé sur le tamis.

Validation

3 réussites minimum sur 5 essais

Date
..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

Quelques recommandations pour t'aider à **RÉUSSIR** les tests.

Au badminton, il faut apprendre à tenir ta raquette avec des prises différentes .

Exerce-toi à tenir ta raquette en prise universelle

Surtout essaie de copier sur le dessin pour placer ta main correctement sur le grip.

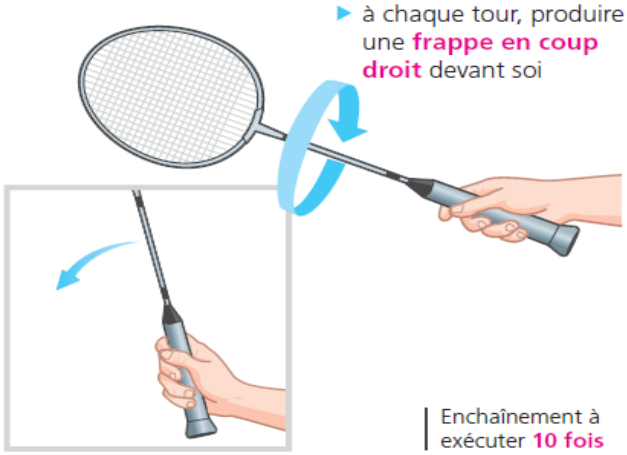
N'hésite pas à demander conseils au responsable de ton club.

6 la toupie coup droit

Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts et de produire une frappe en coup droit (attaque au filet).

Test

- faire **tourner** la raquette le plus vite possible, sans la faire tomber
- à chaque tour, produire une **frappe en coup droit** devant soi



Enchaînement à exécuter **10 fois**

30''

Validation

Date
..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

Au badminton, il faut aussi apprendre à relâcher ta main sur le grip. Prends l'habitude de ne pas trop serrer ta raquette.

Essaie d'utiliser tes doigts pour passer d'une prise à l'autre. Cherche aussi à faire tourner la raquette dans ta main.

C'est le pouce et l'index qui vont te permettre de tourner la raquette dans ta main.

Apprends aussi à relâcher et à serrer la prise.

Le majeur, l'annulaire et l'auriculaire sont ouverts puis ils se ferment. Le pouce et l'index vont te permettre de maintenir et de guider ta raquette.

Tu peux aussi essayer la prise revers pour attaquer le volant au filet.

Observe bien la position du pouce sur le dessin.

Regarde bien le dessin pour la prise coup droit. Avec cette prise, tu vas pouvoir attaquer le volant au filet lorsqu'il arrive sur ton coup droit.

Exerce-toi autant de fois que tu le souhaites.

la toupie alternée 7

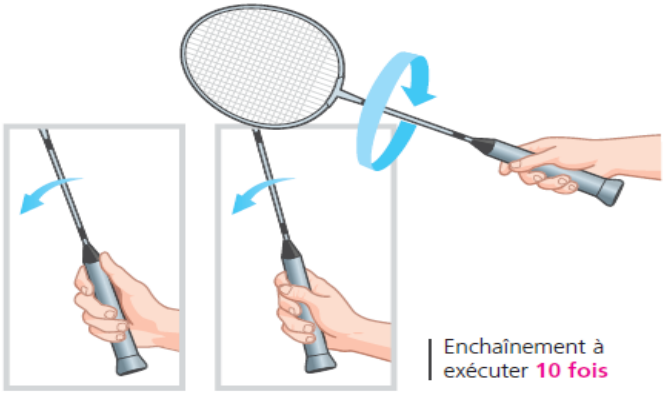
Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts et de produire une frappe en revers ou en coup droit (attaque au filet).

Test

- faire **tourner** la raquette le plus vite possible, sans la faire tomber

À chaque tour, produire alternativement :

- une **frappe en revers**
- une **frappe en coup droit**



Enchaînement à exécuter **10 fois**

30''

Validation

Date
..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

Cocher la case lorsqu'une étape est validée par le responsable de ton club.

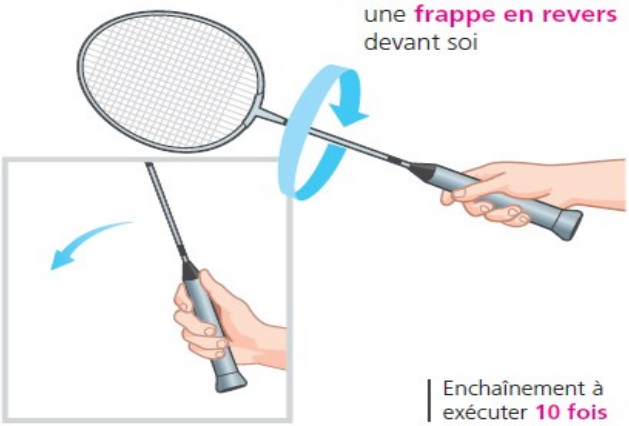
Étape 1	La toupie
Étape 2	L'araignée
Étape 3	La raquette aveugle
Étape 4	Le tour de raquette
Étape 5	La toupie revers
Étape 6	La toupie coup droit
Étape 7	La toupie alternée
Étape 8	Le ramassé de volant
Étape 9	L'accompagné coup droit
Étape 10	L'accompagné revers

la toupie revers 5

Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts et de produire une frappe en revers (attaque au filet).

Test

- faire **tourner** la raquette le plus vite possible, sans la faire tomber
- à chaque tour, produire une **frappe en revers** devant soi



Enchaînement à exécuter **10 fois**

30''

Validation

Date
..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

4 le tour de raquette

Je suis capable de faire le tour du cadre de ma raquette avec le bout de mes doigts sans la faire tomber.

Test

- faire le tour complet du cadre de la raquette sans la faire tomber
- tenir la raquette avec les doigts d'**une seule main**

30''

Garde toujours le contact entre les doigts et la raquette. Il ne faut pas la lâcher.

Validation

Date
..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

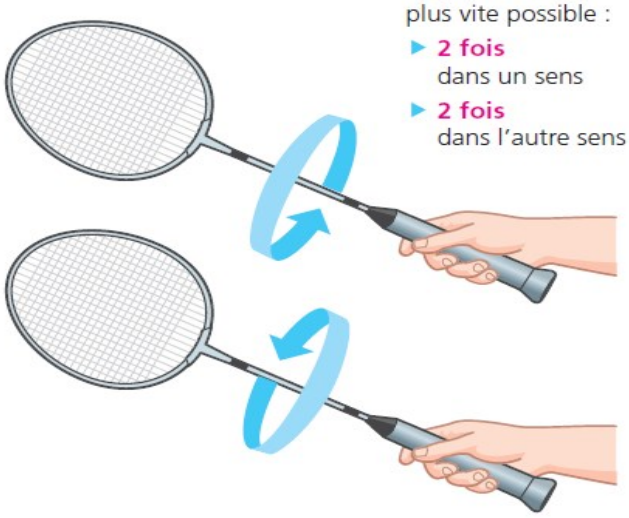
la toupie 1

Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts sans la faire tomber.

Test

faire tourner la raquette 20 fois le plus vite possible :

- **2 fois** dans un sens
- **2 fois** dans l'autre sens



30''

Validation

Date
..... / ..... / .....

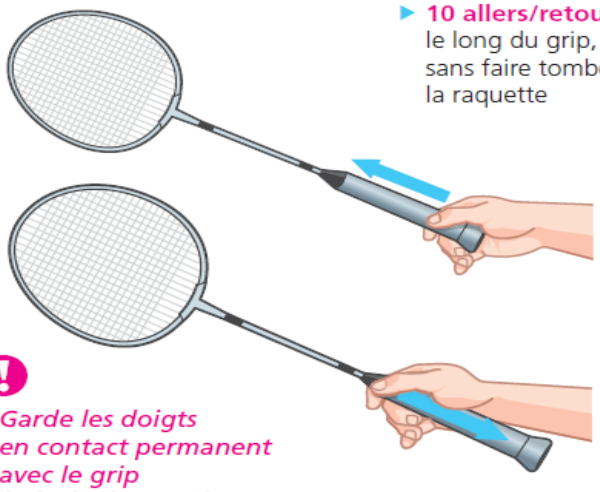
Signature du responsable de l'école de jeunes :

2 l'araignée

Je suis capable de monter et descendre avec mes doigts le long du grip sans faire tomber ma raquette.

Test

- **10 allers/retours** le long du grip, sans faire tomber la raquette



Garde les doigts en contact permanent avec le grip (principalement le pouce, l'index et le majeur).

30''

Validation

Date
..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

la raquette aveugle 3

Je suis capable de sentir l'orientation de ma raquette en gardant les yeux fermés.

Test

faire tourner la raquette entre les doigts en gardant les **yeux fermés**

l'initiateur annonce

- montre l'orientation du tamis à l'aide de ton autre main
- ouvre les yeux pour vérifier

Validation

3 réussites minimum sur 5 essais

Date
..... / ..... / .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :