

Document réalisé par la Direction Technique Nationale.



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

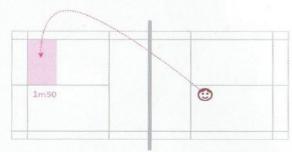


## Le service long en revers

Je suis capable de servir long en revers.

#### Test

Réaliser 10 services en revers pour envoyer le volant dans la cible.



Validation



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

Signature du responsable de l'école de jeunes :



Nom du responsable de l'école de jeunes

Livret délivré le
...../.....
Signature du titulaire



date de naissance

nom et prénom

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

Au badminton, il faut apprendre à frapper le volant avec une intention.

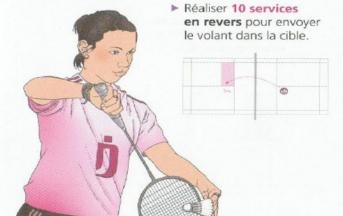
Sur les exercices de ce livret, tu chercheras à viser des cibles. Au service et dans l'échange, tu pourras jouer loin de ton adversaire pour diriger l'échange et gagner le point.

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

Le service court en revers

Je suis capable de servir court en revers.

### Test



Validation











Date .....1 .....1 .....

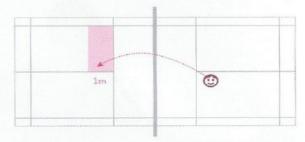
Signature du responsable de l'école de jeunes :

# Le service court en coup droit

Je suis capable de servir court en coup droit.

#### Test

Réaliser 10 services en coup droit pour envoyer le volant dans la cible.



Validation

7 réussites minimum s

Date .....1 .....1 ..... Signature du responsable de l'école de jeunes :

## Le jeu contre le mur

Je suis capable de réaliser des frappes contre le mur.

#### Test

Réaliser 10 frappes contre le mur sans faire de fautes.



Validation

0000000000 10 frappes minimum

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

Signature du responsable de l'école de jeunes :

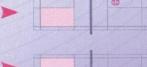
Lorsque ton score est pair (0, 2, 4, ...), place toi à droite de ton terrain derrière la ligne de service court.

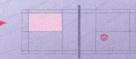
Tu peux engager un service par dessous.

Ton volant doit atterrir dans la zone de couleur rose.

Lorsque ton score est impair (1, 3, 5,...), place toi de l'autre côté et effectue ta mise en jeu sur l'autre diagonale.

Pour faire un match, tu dois connaître le règlement.





Voici le MATÉRIEL nécessaire pour réaliser les tests.

Pour utiliser ce livret chez toi et réaliser les deux premiers tests, tu as besoin d'un poster pour défier ton champion préféré.

1 • Utilise un feuille A4 (21 x 29 cm) et imprime un champion.



tu peux télécharger des posters sur le site de la fédération www.ffba.org.

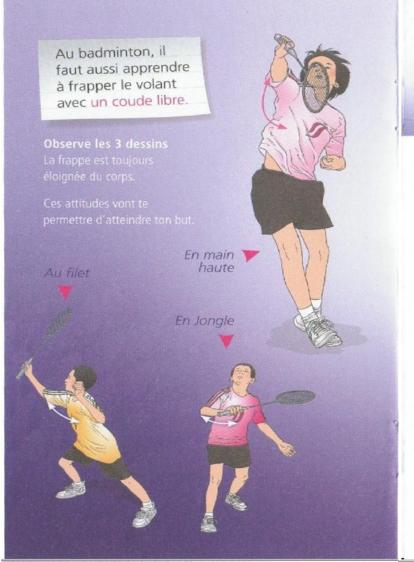
chemin de navigation :

> Développement Jeunes

> Dispositif Jeunes

2 · Accroche le poster dans ta chambre et assure toi que tu peux reculer de 2 à 3 metres.





Le service long en coup droit

Je suis capable de servir long en coup droit.

#### Test

► Réaliser 10 services en coup droit pour envoyer le volant dans la cible.



Validation

**~~~~~~~~~~~** 

7 réussites minimum sur 10 es

Date

Date

.....1 .....1 .....

...../ ...../ .....

Signature du responsable de l'école de jeunes :

Étape 2

Étape 3

Étape 4

Étape 5

Étape 6

Étape 7

Étape 8

Étape 9

Étape 10

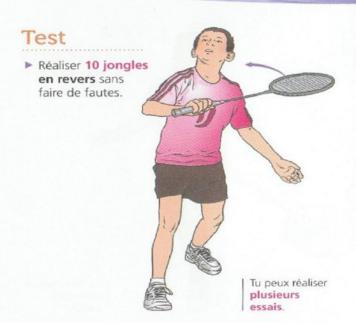
Le jonglage alterné

Je suis capable de jongler en alternant coup droit et revers.



Signature du responsable de l'école de jeunes :

Je suis capable de jongler en revers.



Validation

00000

O O O O O O O O O 10 jongles minimum

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

Signature du responsable de l'école de jeunes :

Je suis capable de toucher la cible en coup droit.



(3

Je suis capable de toucher
la cible en revers.

Je suis capable de jongler
en coup droit.

