Activité : Badminton **Situation d'entrée : Jonglages** **Niveau : C3**

DISPOSITIF : (schéma)

L'organisation du groupe : tout le groupe fonctionne en autonomie.

Matériel :

- 1 raquette et un volant par élève.

Sécurité :

- S'espacer pour ne pas se gêner.

CONSIGNES :

aux élèves :

Vous allez tenter de faire le maximum de jongles.
Vous devez réaliser au moins jongles consécutives.

REGULATION

Pour faciliter

- Ballons de baudruche
- Départ : volant posé sur le tamis.
- Raquettes courtes
- Sans raquette : lancer à la main le volant et le rattraper avec la même main.

Pour complexifier

- Jongler en revers
- Alterner coup droit/revers
- Varier la hauteur des trajectoires
  - Haute
  - Basse
  - Alterner
- Réaliser un tour sur soi toutes les 3 jongles.
- En déplacement imposé (parcours).
- Changer les positions (debout, à genoux…)

CE QUI EST A APPRENDRE

- Se mettre à distance par rapport au volant.
- Apprécier la trajectoire freinée du volant.
- Connaitre les deux prises de raquettes

CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir au moins 5 jongles consécutives 3 fois sur 5 tentatives.
- Battre son record.