

Le Badminton en 5 documents et 5 pièces jointes

DOCUMENT 1

Catégorie : SIMPLE

Thème : REGLES DU BADMINTON EN JEU SIMPLE

1 Le terrain en SIMPLE exclut les couloirs de côté en rouge

2 Le jeu est pratiqué par 2 joueurs, l'un en face de l'autre, 2 garçons ou 2 filles
Les joueurs se renvoient le volant par-dessus le filet avec leur raquette

3 Le point débute avec un service et se termine si le volant tombe au sol, à ce moment-là un des deux joueurs gagne le point

4 En début de match, le service est donné au tirage au sort en jetant le volant, le sens vers le joueur dans lequel pointe le bouchon donne le choix entre : servir ou recevoir en premier, commencer de l'un ou de l'autre côté du demi terrain

5 Le service est donné à celui qui choisit de servir en premier lors du tirage au sort ou à celui qui gagne le point, le joueur à un score pair, il sert depuis la zone de droite en bleu, le joueur à un score impair, il sert depuis la zone de gauche en jaune

La raquette doit être inclinée vers le bas et le volant frappé sous la taille, c'est à dire, première côte en partant du bas

Serveur et receveur doivent avoir leurs pieds stationnaires au sol

Le volant frappé, il doit passer au-dessus du filet, atterrir après la ligne rivière du demi terrain en face, dans la zone diagonale au service

6 Le point est gagné si le volant tombe au sol dans les zones de service du SIMPLE ou dans le demi terrain du joueur en face

7 Le point est gagné si le joueur en face commet une erreur en envoyant le volant et que le volant tombe au sol en dehors des zones de service du SIMPLE ou en dehors du terrain

8 Un match est composé au maximum de 3 set de 21 points

Pour chaque service effectué, 1 point est marqué

Le score est annoncé en fonction du joueur qui a le service, si le joueur qui a le service est en avance de point, le score est annoncé "9" "3", si le joueur qui a le service est en retard de point, le score est annoncé "3" "9"

9 Le point est perdu pour le joueur :

Si le volant touche le corps et/ou un vêtement

Si le joueur touche le filet et/ou le poteau avec sa raquette, son corps et/ou ses vêtements

Si le volant est touché 2 fois de suite

Si le joueur frappe le volant depuis le demi terrain opposé

10 Si un joueur atteint 11 points, les 2 joueurs bénéficient d'un arrêt d'une minute

11 Si les 2 joueurs se retrouvent à 20 points chacun, le joueur qui marque 2 points d'avance gagne le set

12 Si les 2 joueurs ont 29 points chacun, le joueur qui marque le 30ème point gagne le set

13 Si un set est terminé, les joueurs bénéficient d'un arrêt de 2 minutes

Les joueurs inversent de demi terrain, et le joueur qui a gagné sert en premier pour le prochain set

14 Dans le 3ème set, si un joueur arrive à 11 points, les joueurs inversent de demi terrain

DOCUMENT 2

Catégorie : SIMPLE

Thème : SERVICE

1 Le point débute avec un service et se termine si le volant tombe au sol, à ce moment là un des deux joueurs gagne le point

2 En début de match, le service est donné au tirage au sort en jetant le volant, le sens vers le joueur dans lequel pointe le bouchon donne le choix entre : servir ou recevoir en premier, commencer de l'un ou de l'autre côté du demi terrain

3 Le service est donné à celui qui choisit de servir en premier lors du tirage au sort ou à celui qui gagne le point, le joueur à un score pair, il sert depuis la zone de droite en bleu, le joueur à un score impair, il sert depuis la zone de gauche en jaune

La raquette doit être inclinée vers le bas et le volant frappé sous la taille, c'est à dire, première côte en partant du bas

Serveur et receveur doivent avoir leurs pieds stationnaires au sol

Le volant frappé, il doit passer au-dessus du filet, atterrir après la ligne rivière du demi terrain en face, dans la zone diagonale au service

4 Le service REVERS est le plus répandu, car c'est celui qui offre les trajectoires les plus performantes

5 Pour permettre au volant d'avoir une trajectoire agressive, il est préférable de placer le volant devant soi avec le bouchon incliné vers soi

6 Pour faciliter l'automatisation, il est préférable d'avoir la raquette juste derrière le volant, pour avoir le geste le plus court possible

7 Le coude doit être dégagé du corps

8 Pour le service court : seul les doigts et le poignet entre en jeu, il est nécessaire d'apprendre à sentir le volant

9 Pour le service long : il faut actionner la rotation de l'avant-bras pour donner plus de vitesse au volant, pour être le plus efficace, le volant doit atterrir dans le couloir du fond

10 Pour cacher les intentions : le top est d'avoir le geste le plus identique entre le service court et le service long.

DOCUMENT 3

Catégorie : SIMPLE

Thème : AU CENTRE ET PRISE NEUTRE

1 Après une frappe, la reprise d'appui au centre est nécessaire pour avoir le moins de distance à parcourir après la frappe du joueur en face

2 En équilibre, les jambes sont légèrement écartées, les genoux un peu pliés comme des ressorts et un peu sur la pointe des pieds

3 Les doigts sont en prise neutre, c'est à dire, la main sur le manche, comme pour serrer une main de manière relâchée, index vers l'avant du manche, un peu plié, pouce vers l'avant lâché, 3 autres doigts sous le manche

DOCUMENT 4

Catégorie : SIMPLE

Thème : POSTURES

- 1 L'attaque, c'est quand la raquette est haute
- 2 La défense, c'est quand la raquette est basse
- 3 En avance, c'est quand la raquette est devant soi
- 4 En retard, c'est quand la raquette est derrière soi

DOCUMENT 5

Catégorie : SIMPLE

Thème : COUPS DROITS

1 Le COUP DROIT FILET se fait selon plusieurs types de pas : pas chassés, pas croisés, pas courus, c'est au joueur de choisir sa préférence

Pour être en attaque, la raquette est haute, entre l'épaule et la tête

Les doigts sont en prise neutre

Pour l'équilibre, le bras opposé raquette fait le même geste à l'opposé du bras raquette

Proche du filet, pour freiner, le pied raquette est dans le sens du déplacement et fait un mouvement de talon pied, c'est à dire, qui touche en premier le sol avec le talon suivi du pied à plat sur le sol
La jambe opposée raquette est relâchée, elle n'est pas tendu

Il existe 6 types de frappe COUP DROIT FILET, ils se font avec le transfert de force du déplacement :

Le coup droit amorti

Le spin out : le bras un peu fléchit, il permet de faire tourner le volant sur lui-même vers le côté du demi terrain en face

Le spin in : le bras un peu fléchit, il permet de faire tourner le volant sur lui-même vers le centre du demi terrain en face

Le coup droit amorti croisé : pour cacher les intentions, le geste raquette est comme le spin out avec une modification du poignet à la fin du geste pour faire croiser le volant

Le coup droit dégagé : le volant doit atterrir dans le couloir du fond

Le coup droit dégagé croisé : le volant doit atterrir dans le couloir du fond

Ensuite pour la reprise d'appui, le pied à plat sur le sol pousse dans le sens opposé vers le centre

2 Le COUP DROIT FOND DE TERRAIN, pour cacher les intentions, il se fait en se déplaçant de manière la plus perpendiculaire au filet

Pour être en attaque, la raquette est haute, au-dessus de la tête

Les doigts sont serrés

Pour l'équilibre, le bras opposé raquette fait le même geste à l'opposé du bras raquette

Si le volant descend verticalement de manière rapide : il est préférable de patienter les pieds au sol pour frapper au bon moment

Il existe 16 types de frappe COUP DROIT FOND DE TERRAIN :

Le coup droit amorti slice : il a pour objectif de mettre en difficulté le joueur en face, pas à marquer le point, si le point est marqué tant mieux, les doigts relâchés, le volant est frappé en serrant les doigts avec un angle de la raquette d'environ 45 degrés, le volant est accompagné du mouvement de la raquette, le volant atterrit dans la rivière ou juste après la ligne rivière

Le coup droit amorti slice croisé

Le coup droit amorti slice zone revers

Le coup droit amorti slice croisé zone revers : le poignet fait une rotation d'environ 180 degrés vers l'extérieur

Le coup droit dégagement : le volant doit atterrit dans le couloir du fond

Le coup droit dégagement croisé : le volant doit atterrit dans le couloir du fond

Le coup droit demi smatch

Le coup droit demi smatch croisé

Le coup droit smatch : il est nécessaire d'armer le bras au moment du déplacement, plus la rotation de l'épaule est élevée, plus le smatch est fort, pour cacher les intentions le coude doit être dégagé du corps pour donner la possibilité de changer de coup au dernier moment, le coude vers l'avant avec une rotation de l'avant-bras a une grande importance, il permet de mettre de la puissance dans le volant, il est nécessaire d'utiliser la main opposée pour s'équilibrer, la qualité du gainage favorise le transfert de force pour la puissance du smatch et la précision de la trajectoire, le smatch le plus puissant est celui avec les 2 pieds au sol, le poignet est rigide lors de la frappe

Le coup droit smatch croisé

Le coup droit stick : même chose que pour le smatch avec un geste court et une direction du volant piquée vers le bas

Le coup droit stick croisé

Le coup droit retard slicé : la hauteur de la raquette est plus haute que le filet, la trajectoire du volant doit être rasante au filet, le volant doit arriver avec vitesse au minimum après la ligne rivière

Le coup droit retard slicé croisé

Le coup droit retard dégagement

Le coup droit retard dégagement croisé

DOCUMENT 6

Catégorie : SIMPLE

Thème : REVERS

1 Le REVERS FILET se fait selon plusieurs types de pas : pas chassés, pas croisés, pas courus, c'est au joueur de choisir sa préférence

Pour être en attaque, la raquette est haute, entre l'épaule et la tête

Les doigts sont en prise revers, c'est à dire, le pouce derrière le manche

Pour l'équilibre, le bras opposé raquette fait le même geste a l'opposé du bras raquette

Proche du filet, pour freiner, le pied raquette est dans le sens du déplacement et fait un mouvement de talon pied, c'est à dire, qui touche en premier le sol avec le talon suivi du pied à plat sur le sol
La jambe opposée raquette est relâchée, elle n'est pas tendu

Il existe 6 types de frappe REVERS FILET, ils se font avec le transfert de force du déplacement :

Le revers amorti

Le spin out : le bras un peu fléchit, il permet de faire tourner le volant sur lui-même vers le côté du demi terrain en face

Le spin in : le bras un peu fléchit, il permet de faire tourner le volant sur lui-même vers le centre du demi terrain en face

Le revers amorti croisé : pour cacher les intentions, le geste raquette est comme le spin out avec une modification du poignet à la fin du geste pour faire croiser le volant

Le revers dégagé

Le revers dégagé croisé

Ensuite pour la reprise d'appui, le pied à plat sur le sol pousse dans le sens opposé vers le centre

2 Le COUP DROIT FOND DE TERRAIN, pour cacher les intentions, il se fait en se déplaçant de manière la plus perpendiculaire au filet

Pour être en attaque, la raquette est haute, au-dessus de la tête

Les doigts sont en prise revers fond de terrain, c'est à dire, le pouce sur l'angle du haut derrière le manche

Pour l'équilibre, le bras opposé raquette fait le même geste à l'opposé du bras raquette

Si le volant descend verticalement de manière rapide : il est préférable de patienter les pieds au sol pour frapper au bon moment

Il existe 14 types de frappe REVERS FOND DE TERRAIN :

Le revers amorti slice

Le revers amorti slice croisé

Le revers dégagement

Le revers dégagement croisé

Le revers demi smatch

Le revers demi smatch croisé

Le revers smatch

Le revers smatch croisé

Le revers stick

Le revers stick croisé

Le revers retard slicé

Le revers retard slicé croisé

Le revers retard dégagement

Le revers retard dégagement croisé

DOCUMENT 7

Catégorie : DOUBLE

Thème : REGLES DU BADMINTON DOUBLE

1 Tout le terrain est utilisé en DOUBLE

2 Le jeu en DOUBLE est pratiqué par 2 équipes de 2 joueurs, 2 garçons ou 2 filles par équipe, l'un en face de l'autre

Les équipes se renvoient le volant par-dessus le filet avec leur raquette

3 Le point débute avec un service et se termine si le volant tombe au sol, à ce moment-là une des deux équipes gagne le point

4 En début de match, le service est donné au tirage au sort en jetant le volant, le sens vers l'équipe dans lequel pointe le bouchon donne le choix entre : servir ou recevoir en premier, commencer de l'un ou de l'autre côté du demi terrain

5 Le service est donné à l'équipe qui choisit de servir en premier lors du tirage au sort ou à l'équipe qui gagne le point, l'équipe à un score pair, elle sert depuis la zone de droite en bleu, l'équipe à un score impair, elle sert depuis la zone de gauche en jaune

Si l'équipe du serveur gagne le point, c'est le même serveur qui sert pour le prochain point depuis la zone opposée

Si c'est l'équipe du receveur qui gagne le point, l'équipe du receveur devient serveur

Les positions du serveur et du receveur dans leur zone restent inchangées

La raquette doit être inclinée vers le bas et le volant frappé sous la taille, c'est à dire, première côte en partant du bas

Serveur et receveur doivent avoir leurs pieds stationnaires au sol

Le volant frappé, il doit passer au-dessus du filet, atterrir après la ligne rivière du demi terrain en face, dans la zone diagonale au service et avant la première ligne du fond

6 Le point est gagné si le volant tombe au sol dans les zones de service du DOUBLE ou dans le demi terrain de l'équipe en face

7 Le point est gagné si le joueur de l'équipe en face commet une erreur en envoyant le volant et que le volant tombe au sol en dehors des zones de service du DOUBLE ou en dehors du terrain

8 Un match est composé au maximum de 3 set de 21 points

Pour chaque service effectué, 1 point est marqué

Le score est annoncé en fonction de l'équipe qui a le service, si l'équipe qui a le service est en avance de point, le score est annoncé "9" "3", si l'équipe qui a le service est en retard de point, le score est annoncé "3" "9"

9 Le point est perdu pour l'équipe :

Si le volant touche le corps et/ou un vêtement

Si le joueur touche le filet et/ou le poteau avec sa raquette, son corps et/ou ses vêtements

Si le volant est touché 2 fois de suite

Si le joueur frappe le volant depuis le demi terrain opposé

10 Si une équipe atteint 11 points, les 2 équipes bénéficient d'un arrêt d'une minute

11 Si les 2 équipes se retrouvent à 20 points chacune, l'équipe qui marque 2 points d'avance gagne le set

12 Si les 2 équipes ont 29 points chacune, l'équipe qui marque le 30ème point gagne le set

13 Si un set est terminé, les 2 équipes bénéficient d'un arrêt de 2 minutes

Les équipes inversent de demi terrain, et l'équipe qui a gagné sert en premier pour le prochain set

14 Dans le 3ème set, si une équipe arrive à 11 points, les équipes inversent de demi terrain

DOCUMENT 8

Catégorie : DOUBLE

Thème : STRATÉGIE DOUBLE

- 1 Attaque : Après le service court du joueur 1, le joueur 1 reste devant
- 2 Attaque : Après la frappe du volant du joueur 1 depuis le fond du terrain de manière à ce que le volant arrive bas dans le demi terrain en face, le joueur 2 se met devant
- 3 Défense : Après n'importe quel dégagement, les 2 joueurs de l'équipe se mettent côte à côte
- 4 Défense : Maintien des 2 joueurs en face en fond de court en faisant des dégagements hauts

DOCUMENT 9

Catégorie : MIXTE

Thème : REGLES DU BADMINTON MIXTE :

- 1 Tout le terrain est utilisé en MIXTE
- 2 Le jeu en MIXTE est pratiqué par 2 équipes de 2 joueurs, 1 garçon et 1 fille par équipe, l'un en face de l'autre
Les équipes se renvoient le volant par dessus le filet avec leur raquette
- 3 Le point débute avec un service et se termine si le volant tombe au sol, à ce moment-là une des deux équipes gagne le point
- 4 En début de match, le service est donné au tirage au sort en jetant le volant, le sens vers l'équipe dans lequel pointe le bouchon donne le choix entre : servir ou recevoir en premier, commencer de l'un ou de l'autre côté du demi terrain
- 5 Le service est donné à l'équipe qui choisit de servir en premier lors du tirage au sort ou à l'équipe qui gagne le point, l'équipe à un score pair, elle sert depuis la zone de droite en bleu, l'équipe à un score impair, elle sert depuis la zone de gauche en jaune
Si l'équipe du serveur gagne le point, c'est le même serveur qui sert pour le prochain point depuis la zone opposée
Si c'est l'équipe du receveur qui gagne le point, l'équipe du receveur devient serveur
Les positions du serveur et du receveur dans leur zone restent inchangées
La raquette doit être inclinée vers le bas et le volant frappé sous la taille, c'est à dire, première côte en partant du bas
Serveur et receveur doivent avoir leurs pieds stationnaires au sol
- Le volant frappé, il doit passer au-dessus du filet, atterrir après la ligne rivièrè du demi terrain en face, dans la zone diagonale au service et avant la première ligne du fond
- 6 Le point est gagné si le volant tombe au sol dans les zones de service du MIXTE ou dans le demi terrain de l'équipe en face
- 7 Le point est gagné si le joueur de l'équipe en face commet une erreur en envoyant le volant et que le volant tombe au sol en dehors des zones de service du MIXTE ou en dehors du terrain
- 8 Un match est composé au maximum de 3 set de 21 points
Pour chaque service effectué, 1 point est marqué
Le score est annoncé en fonction de l'équipe qui a le service, si l'équipe qui a le service est en avance de point, le score est annoncé "9" "3", si l'équipe qui a le service est en retard de point, le score est annoncé "3" "9"
- 9 Le point est perdu pour l'équipe :
Si le volant touche le corps et/ou un vêtement
Si le joueur touche le filet et/ou le poteau avec sa raquette, son corps et/ou ses vêtements
Si le volant est touché 2 fois de suite
Si le joueur frappe le volant depuis le demi terrain opposé

10 Si une équipe atteint 11 points, les 2 équipes bénéficient d'un arrêt d'une minute

11 Si les 2 équipes se retrouvent à 20 points chacune, l'équipe qui marque 2 points d'avance gagne le set

12 Si les 2 équipes ont 29 points chacune, l'équipe qui marque le 30ème point gagne le set

13 Si un set est terminé, les 2 équipes bénéficient d'un arrêt de 2 minutes

Les équipes inversent de demi terrain, et l'équipe qui a gagné sert en premier pour le prochain set

14 Dans le 3ème set, si une équipe arrive à 11 points, les équipes inversent de demi terrain

DOCUMENT 10

Catégorie : MIXTE

Thème : STRATÉGIE MIXTE

1 Attaque : Après le service court du joueur 1, le joueur 1 reste devant

2 Attaque : La fille reste toujours devant

3 Défense : Après n'importe quel dégagement, la fille reste toujours devant