**Feuille des scores – Badminton C3**

Date : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_

TERRAIN ....

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Élève 1** | **Élève 2** | **Élève 3** | **Élève 4** |
|  |  |  |  |

ENTRAINEMENT INDIVIDUEL

**Jonglage**

Objectif : Faire rebondir le volant le plus de fois possible sans qu’il ne touche le sol

Matériel : 1 volant par élève

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Élève 1 | Élève 2 | Élève 3 | Élève 4 |
|  | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 |
| Scores |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Tirs** **de** **précision**

Objectif : Sur 6 volants tirés, mettre le maximum de volants dans la zone.

Matériel : 1 boite de 6 volants par élève.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Élève 1 | Élève 2 | Élève 3 | Élève 4 |
|  | court | mi-long | long | court | mi-long | long | court | mi-long | long | court | mi-long | long |
| Scores |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Lancer loin**

Objectif : Parcourir 30 m en faisant le moins de coups possibles.

Matériel : 1 volant par élève

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Élève 1 | Élève 2 | Élève 3 | Élève 4 |
|  | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 |
| Scores |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ENTRAINEMENT PAR BINOME

**L’échange le plus long**

Objectif : Par binôme, renvoyer le volant le plus de fois possibles sans que le volant ne touche le sol.

Matériel : 1 volant pour 2 joueurs.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Échange 1 | Échange 2 | Échange 3 |
|  | Score max. |  | Score max |  | Score max |  | Score max. |  | Score max |  | Score max |
| Élève 1  |  | Élève 3 |  | Élève 2 |  | Élève 1  |  | Élève 1  |  | Élève 2  |  |
| Élève 2  | Élève 4  | Élève 3  | Élève 4  | Élève 3  | Élève 4 |

MATCH EN DOUBLE

**Jeu du château**

Objectif : Mettre le plus de volants possibles dans la zone.

Règles : - Les défenseurs peuvent uniquement renvoyer les volants. **Ils ne ramassent aucun volant.**

 - Les attaquant peuvent ramasser les volants hors de la zone et **les tirer derrière la ligne de tir**.

Calcul du score : 1 point par volant dans la zone.

Matériel : 2 boites par élève soit 12 volants (soit 24 volants par terrain).

Durée : 2 minutes

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Score 1er essai | Score 2ème essai | Score 3ème essai |
| Élève 1 & 4 attaquent |  |  |  |
| Élève 2 & 3 attaquent |  |  |  |
| Gagnant |  |  |  |

MATCH INDIVIDUEL

**Tournoi**

Objectif : Réaliser le meilleur score.

Matériel : 1 volant pour 2 joueurs.

Règles : On marque un point uniquement : - si le volant tombe sur le sol dans le terrain de l’adversaire.

 - si l’adversaire sort le volant ou le frappe deux fois d’affilée.

 - si l’adversaire touche le filet avec sa raquette ou son corps.

Durée : 2 minutes

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Élève 1 | Élève 2 | Élève 3 | Élève 4 | Élève 1  | Élève 3  | Élève 2 | Élève 4 | Élève 1  | Élève 4  | Élève 2 | Élève 3  |
| Score | - | - | - | - | - | - |
| Arbitres | Élève 3 & 4 | Élève 1 & 2 | Élève 2 & 4 | Élève 1 & 3 | Élève 2 & 3 | Élève 1 & 4 |
| Gagnant |  |  |  |  |  |  |

**Résultats du jour :**

Règle : Les deux premiers joueurs montent et les deux derniers descendent.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Prénom de l’élève | La semaine prochaine :  |
| 1er |  | Je serai au terrain ...... |
| 2ème |  | Je serai au terrain ...... |
| 3ème |  | Je serai au terrain ...... |
| 4ème |  | Je serai au terrain ...... |