

JONGLAGES

Le plus de frappes possibles
 Alternance coup droit / revers
 Frappes basses / frappes hautes
 Faire tourner la raquette dans la main

En marchant, en courant, en reculant
 En slalomant entre des plots.
 En passant sous le filet.

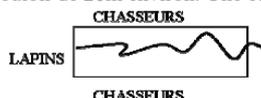
Courses relais par 3 ou 4.

Frapper haut, tenter de toucher le plafond, amortir le volant à la chute, au dessus d'un panier de basket.

Tenter de lancer le volant en face par-dessus le filet sans la raquette, reculer progressivement.

Situation n°1 : Le tir aux lapins

Aménagement : Un couloir de 20m environ. Une équipe de chasseurs, une équipe de lapins. 3 volants par chasseurs (pas de raquette).



Consignes : Les chasseurs doivent envoyer à la main des volants et doivent essayer de toucher un lapin. On ne vise pas la tête. Chaque chasseur dispose de 3 volants chacun. Après le passage d'un lapin vous allez rechercher les volants.

Les lapins, au signal, vous traversez en courant le couloir pour aller dans votre cabane. Vous avez réussi si vous ne vous êtes pas fait toucher par un volant.

Lorsque tous les lapins sont passés on inverse les rôles.

Critère de réussite : Le nombre de lapins touchés.

Variables :

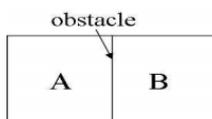
Elargir le couloir.

Plusieurs lapins partent en même temps

Proposer des zones refuges dans le couloir.

Situation n°2 : Les volants brûlants

Aménagement : 1 raquette par enfant. Au moins un volant par enfant. Un terrain délimité en deux zones égales. Un chronomètre. Deux équipes les A et les B. 3 enfants pour un terrain de 6m x 6m. Un sifflet.



Consignes : Jouer pour avoir le moins de volants possibles à terre dans son camp, au signal de fin du jeu. Envoyer, renvoyer les volants dans le camp adverse, avec la raquette. On peut ramasser les volants tombés.

Critère de réussite : Nombre de volants dans son camp au bout de 2min de jeu.

Variables : Limiter le nombre de volants. Modifier le nombre de joueurs. Varier la forme de l'obstacle. Varier la durée de la rencontre. Varier la dimension du terrain. Ne comptabiliser que les volants qui sont à l'intérieur du terrain. Jouer à la main (sans raquette).

Situation n°3 : La passe à 5

Aménagement : 1 raquette par enfant et un volant pour 4 enfants. Les enfants sont en cercle.

Consignes : Faire 5 passes sans que le volant ne tombe au sol.

Critère de réussite : 5 passes réussies sans faire tomber le volant au sol.

Variables : Modifier le nombre de joueurs, le nombre de passes, la disposition des joueurs.