

SPEEDMINTON



Guide Speedminton®

Equipement, techniques, entraînement

Guide Speedminton®

Équipement, techniques, entraînement

Textes : Nadine Kuhn, Elmar Krämer, Rene Lewicki
Photos : Justus Weweler, Thomas von Klier
Mise en page : Stephan Krömer
Adaptation pour la France : Laurent Le Marec (Speedminton
France) et Gilles Renout (Speedminton® Allemagne)

Nous remercions tout ceux qui ont participé à la création de
ce guide avec leurs idées, suggestions et améliorations et
pour leur soutien à Speedminton®.

Préface

Le concept : du badminton, aussi rapide que le squash, des distances similaires au tennis, et un nouveau vc (speeder) résistant au vent, pouvant atteindre les 290 km/h. Bill Brandes recherchait une poussée d'adrénaline dans les sports de raquette lorsqu'il entreprit le développement des speeders. Grâce aux progressions et au soutien de Sporminton GmbH, le Speed Badminton est très rapidement devenu une référence dans le monde des sports. Il commençait son tour du monde depuis Berlin. Ivona Šarić, championne de tennis à Wimbledon : « Je l'ai vu. C'est tellement amusant et c'est un bon entraînement. » (Tennismagazin (1 Juin 2004)).

Raquettes spécifiques, Speeders brevetés, et courts : Jouez partout et n'importe quand ! En salle, dans un parc, sur la plage, sur un toit ? Pas de problèmes : Installez votre court et prenez la raquette en main et c'est parti.

Temps de réaction, condition physique, puissance et vitesse – en compétition ou en freestyle : le Speed Badminton apportera quelque chose pour tous. Et après le coucher du soleil, les Night Speeders – éclairés par des sticks phosphorescents – illuminent la nuit. Jouer avec des étoiles filantes sur une scène magique.

Table des matières

1	Introduction	08-11
	1.1 Speedminton® à l'école	10
2	Règles	12-17
	2.1 Jeu de simple	14
	2.2 Doubles	16
3	Techniques	18-23
	3.1 Tenue de la raquette	20
	3.2 Position de base	22
	3.3 Le « Split-Step »	23
4	Gestes Techniques	24-37
	4.1 Coup droit	26
	4.2 Revers	28
	4.3 Coup droit smashé	30
	4.4 Revers smashé	32
	4.5 Service sous la ceinture	34
	4.6 Le service smashé	36
5	Mise en condition et exercices	38-57
	5.1 Exercices des coups	41
	5.2 L'échauffement	44
	5.3 Développer le touché avec le Speeder	47
	5.4 Initiation au match	51
	5.5 Dexterité	53
	5.6 Exercices contre un mur	54
	5.7 Exercices en cercle	55

1

Introduction



1.1 Speedminton® à l'école

Quand débiter ?

Il n'y a pas de restrictions d'âge en général, cela dépend de la capacité à prendre la raquette en main qui pèse environ 170 grammes. Selon notre expérience les enfants peuvent commencer à jouer à l'âge de huit ans. La progression des capacités est impressionnante : les enfants peuvent réaliser des échanges après quinze minutes de jeu au maximum. Cette progression rapide est très importante pour les enfants et les jeunes pour continuer avec motivation.

Où commencer ?

Vous pouvez jouer presque partout : dans un parc, à la plage, sur des terrains de sport, dans la rue, devant la maison ou sur un court de tennis.

Comment commencer ?

La manière la plus simple est le jeu de volée, à deux, sans règles ni terrains officiels, pour développer le contact avec le Speeder. Jouez comme vous le voulez. Essayez différentes distances avec les Speeders version FUN ou MATCH. Variez votre jeu : essayez des coups haut et des coups directs vers le partenaire pour prendre connaissance des trajectoires du Speeder.



Maria Sharapova

Championne de tennis et joueuse de speedminton®

Le Speed Badminton est un sport très intensif. Le jeu améliore votre condition physique, votre coordination et vos capacités de réaction. Il vous entraîne avec fun, brûlant beaucoup de calories en peu de temps.

2

Règles



2.1 Le jeu de simple



Les règles du Speed Badminton sont définies comme standards internationaux. Le règlement est celui utilisé lors des tournois et des championnats. Le Speed Badminton est facile à apprendre, et permet rapidement de progresser allant ainsi vers la compétition.

Le match

Un match se termine lorsqu'un des deux joueurs atteint 16 points. S'il y a une égalité au score de 15 points partout le set continue jusqu'à ce qu'un des joueurs ait deux points d'avance. Un match se joue en deux ou trois sets gagnants.

Le service

Tirage au sort pour désigner le premier serveur. Chaque joueur sert 3 fois à suivre. Si le score est égal à 15 points ou plus le service change après chaque point. Le serveur doit choisir entre un service du milieu du court sous la ceinture ou un service smashé derrière la ligne arrière. Le joueur perdant le set a toujours le service au début du set suivant.

Points

Tous les points comptent. Le point est marqué dans les suivants :

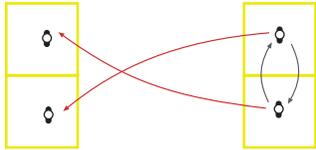
- Faute de service (le speeder touche terre en dehors du court de l'adversaire)
- Le Speeder touche terre pendant le jeu
- Le volant touche terre dans le terrain et ne peut pas être retourné
- Le Speeder est out
- Le Speeder est touché deux fois de suite par le même joueur
- Le volant est touché par le corps d'un joueur

Si un volant qui est » out « est retourné il est accepté l'échange continue.

Changement de côtés

Les joueurs changent de côtés après chaque set pour assurer l'équité vis-à-vis des conditions extérieures du court (vent et luminosité). Si un set décisif est nécessaire, le changement à lieu lorsqu'un des joueurs atteint 8 points.

2.2 Doubles



Le jeu de double se joue sur 2 courts adjacents.

Le service

Comme pour le simple, chaque joueur sert trois fois à suivre cependant il doit toujours servir en diagonale. Le premier service est toujours effectué du côté droit. L'équipe qui sert permutte après chaque service tandis que l'équipe qui réceptionne reste dans la même position. Une fois le service retourné, les joueurs peuvent se déplacer librement dans leur zone de double. L'équipe perdant le set débute toujours le service du set suivant.

Points

Le reste des règles est identique à celles du simple.



On utilise deux courts côté à côté pour créer un terrain de double.

3

Techniques



3.1 Tenue de la raquette

Vous pouvez très facilement prendre une raquette et commencer à jouer – vous allez vous faire plaisir et vous entraîner en même temps. Les deux types de joueurs, amateurs ou compétiteurs, peuvent également profiter des précisions par des entraîneurs ou joueurs confirmés. Voici quelques données pour vous aider à améliorer votre jeu.

Comme dans les autres sports de raquette, la raquette peut être tenue de plusieurs manières différentes. On vous recommande la prise « semi-continentale » ou prise « centrale ». Il n'est pas nécessaire de changer de prise pour faire un coup de revers comme pour le tennis. La prise « Semi-continentale » vous permet de jouer toutes sortes de coups avec la même position de main et vous allez apprendre ceux-ci très vite. Il faut cependant faire attention en apprenant cette technique centrale. Les débutants ont souvent tendance à prendre le manche de la raquette trop haut.



3.1.1 Tenue correcte de la raquette
Prenez le centre de la raquette (entre manche et tamis) dans votre main gauche (pour les droitiers) et tenez la raquette verticalement devant vous. Posez votre main droite sur le cordage et faites glisser votre main vers le bas sans perdre le contact avec la raquette. Lorsque votre main arrive au niveau du manche, fermez-la : vous avez trouvé la tenue idéale pour jouer au Speed Badminton !



3.1.2 Tenues incorrectes
Lorsque vous tenez le manche trop haut, vous perdez de la force et les Speeders parcourent moins de distance, aussi vous aurez des difficultés à atteindre la zone adverse.



3.1.3 Tenues incorrectes
Si vous tenez la raquette comme une « poêle », les coups au dessus de la tête semblent plus facile à réaliser au début, cependant vous ne pouvez pas jouer les volants bas avec cette tenue de raquette. Le contrôle du Speeder est très difficile avec cette tenue.

3.2 Position de base



3.2 Position correcte

Vous devez vous positionner de cette manière dès que possible pour être capable de jouer la volée et pour retourner le service. Faites attention aux points suivants :

- Ecartez les jambes à largeur d'épaules, les genoux légèrement fléchis.
- Tenez la raquette devant votre buste et bougez vos jambes. Avancez votre pied gauche un peu devant le droit (inversement pour les gauchers) et sautillez légèrement pour pouvoir réagir spontanément.

3.3 Le » split step «



3.3 Split Step

Vous devez toujours rester en mouvement pendant le jeu. Le » split step « va vous aider à le réaliser.

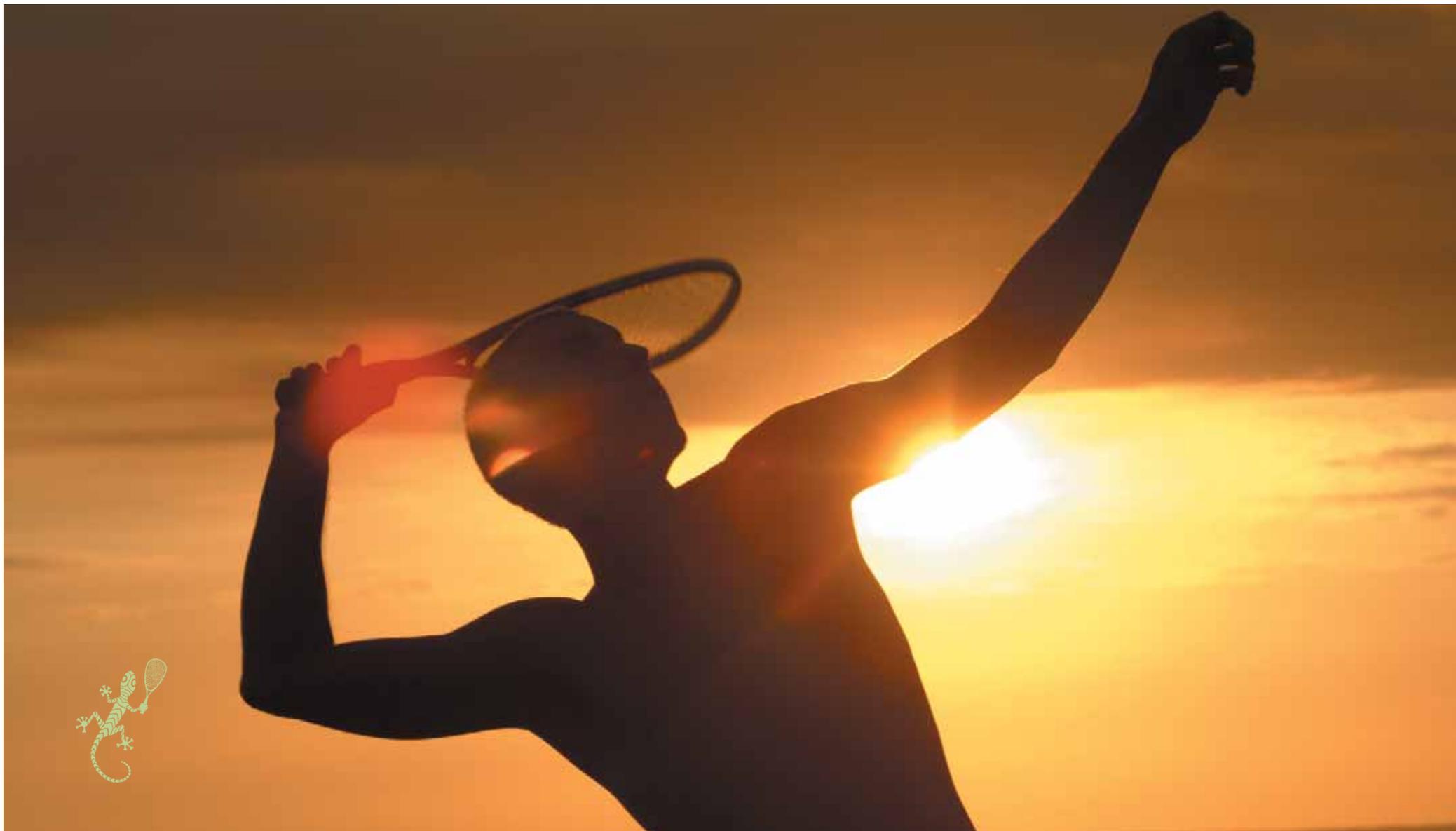
Fautes fréquentes

- Le joueur est trop raide : cela rend impossible de réagir face aux services ou autres coups de l'adversaire.
- Les jambes restent trop collées : il est difficile de rester en équilibre lorsque vous bougez rapidement vers un côté.
- Les jambes sont trop raides : sans flexion des genoux, les réactions sont plus longues.
- Une position de raquette anticipée sur le coup droit a pour conséquence de diminuer l'efficacité du revers.
- Placement trop au fond de court : il est très difficile de rattrapper des coups courts.

Le » split step « est un petit saut que vous réalisez avec deux jambes en même temps. Les talons touchent terre le moins possible pour pouvoir être le plus réactif. Les joueurs avec un bon timing commencent le » split step « au moment où l'adversaire fait son service pour réagir directement à son coup. De même pendant le jeu.

4

Gestes techniques



4.1 Coup droit

Il est important d'apprendre les gestes de base comme dans tout sports de raquette pour pouvoir réagir dans les situations diverses pendant le jeu. Les gestes techniques de base sont expliqués en détail comme suit. Chaque coup se réalise en trois phases : préparation, coup et accompagnement.

Préparation

- Prise centrale
- Tourner le buste contre la direction du coup (pour les droitiers mettre l'épaule gauche en avant).
- Armer le bras avec lequel vous jouez en fléchissant le coude.
- Mettre votre poids sur la jambe droite en conservant les genoux fléchis pour assurer l'équilibre.

Coup

- La surface de la raquette est perpendiculaire au sol ou légèrement inclinée.
- Mettre du poids sur la jambe gauche pour transférer la vitesse du corps au Speeder.
- Faire une rotation du buste en direction du coup
- Le Speeder est frappé devant le corps.
- Un mouvement de fouetté est recommandé pour augmenter la vitesse du coup.

Accompagnement

- Le réaliser le plus rapidement pour pouvoir réagir immédiatement au prochain coup de l'adversaire.
- La jambe droite devant ; remettre du poids de la jambe gauche à la jambe droite.
- Regagner la position de base



4.1.1 Préparation

Le joueur tourne en direction du Speeder
Plier le poignet en arrière.



4.1.2 Coup

Utiliser le mouvement de la hanche et du buste pour l'accélération ! Plier le poignet en direction du point d'impact.



4.1.3 Accompagnement

Réaliser cette phase le plus rapidement possible pour regagner la position de base.

4.2 Le revers

Préparation

- Prise centrale ou prise revers réduite (tourner la raquette 30° dans le sens des aiguilles d'une montre).
- Tourner le buste contre la direction du coup (pour les droitiers : épaule droite devant).
- Reculer le bras avec lequel vous jouez, le coude légèrement fléchi.
- Mettre le poids sur la jambe gauche en conservant les genoux fléchis pour rester en équilibre.

Coup

- La surface de la raquette est perpendiculaire au sol ou légèrement inclinée.
- Mettre du poids sur la jambe droite pour transférer la vitesse du corps au Speeder.
- Faire une rotation du buste dans la direction du coup, la raquette touchant le Speeder en même temps.
- Un mouvement de fouetté est recommandé pour augmenter la vitesse du coup.

Accompagnement

- Le réaliser le plus rapidement pour pouvoir réagir immédiatement au prochain coup de l'adversaire.
- La jambe droite devant ; remettre du poids de la jambe gauche à la jambe droite.
- Regagner la position de base.



4.2.1 Préparation

Repérage du Speeder qui s'approche. Mettre du poids à la jambe droite et se préparer pour le coup.



4.2.2 Coup

Transfert du poids du corps vers la direction du coup, ce mouvement entraînant l'accompagnement.



4.2.3 Accompagnement

Le coup est fini, le joueur retrouve la position de base.

4.3 Smash du coup droit

Préparation

- Prise centrale
- Position latérale, l'épaule gauche devant
- Lever la raquette derrière la tête
- Mettre le poids sur la jambe droite derrière
- Le bras gauche levé vers le Speeder
- Prendre cette position dès que la décision de jouer ce coup est prise.

Coup

- Le coude du bras tenant la raquette tourne vers le Speeder qui s'approche ; à ce moment, la raquette est plus haute que l'autre bras.
- Commencer à tourner votre buste dans la position de base.
- En même temps, le bras tenant la raquette s'ouvre vers le Speeder, l'avant-bras est sur-tenu (la paume de la main monte à l'avant) ; le coup se termine en pliant le poignet lorsqu'il touche le Speeder.
- Mettre du poids vers la jambe gauche.
- Le bras gauche bouge automatiquement vers l'abdomen.

Accompagnement

- Après l'impact, le bras tenant la raquette arrive en bas à gauche derrière le corps.
- La jambe droite devant, transférer du poids de la jambe gauche à la jambe droite.
- Retourner en position de base



4.3.1 Préparation

Le bras gauche vise le Speeder qui s'approche. Utilisez la prise centrale !



4.3.2 Coup

L'avant-bras est tourné vers le point d'impact (le poignet soutient le coup). Le bras gauche bouge vers l'abdomen.



4.3.3 Accompagnement

Le bras tenant la raquette passe le côté gauche du corps.

4.4 Le revers smashé

Préparation

- Le corps tourne, le dos vers l'adversaire.
- Le bras tenant la raquette est plié devant le buste, le coude est le point le plus haut.
- Vous vous appuyez devant, le poids est sur la jambe gauche.

Coup

- Etirez-vous vers le Speeder qui s'approche avec la jambe droite devant.
- Commencez à tourner le buste dans la position de base. En même temps le bras tenant la raquette s'ouvre en direction du Speeder ; l'avant-bras est sur-tenu (la paume monte).
- Le coup se termine lorsque le poignet se plie en direction du Speeder au moment d'impact.
- Le bras gauche tourne automatiquement vers l'abdomen.

Accompagnement

- Le bras tenant la raquette ne suit pas le Speeder après le coup.
- Regagner la position de base.



4.4.1 Préparation

Le dos est face à la direction du coup. L'avant-bras est plié, le coude est le point le plus haut.



4.4.2 Coup

Le bras est allongé. Tendre le corps pour réaliser un coup sauté en particulier.



4.4.3 Accompagnement

Tourner vous après » l'atterrissage « vers l'adversaire.

4.5 Service sous la ceinture – du milieu du court

Préparation

- Position laterale (jambe gauche devant).
- Les genoux légèrement pliés.
- Tenir le Speeder par la juppe dans votre main gauche (entre index et pouce).
- Tourner le buste à droite.
- Mettre en arrière le bras tenant la raquette.

Coup

- Lacher le Speeder, en même temps tourner le buste dans la direction du coup et frapper le speeder.
- Mettre du poids sur la jambe gauche.
- Le bras gauche se dirige en arrière pour stabiliser l'équilibre.

Accompagnement

- La jambe devant ; mettre du poids de la jambe gauche à la jambe droite.
- Le bras tenant la raquette termine sa trajectoire
- Regagner la position de base.



4.5.1 Préparation

Tenir le Speeder entre index et pouce. L'épaule gauche montre la direction du coup. Ne pas jeter le Speeder mais le laisser tomber pour plus de contrôle pendant le service.



4.5.2 Coup

Tourner le buste pendant le mouvement du coup pour accélérer le Speeder. Il est recommandé d'utiliser le poignet pour plus de force.



4.5.3 Accompagnement

La raquette suit la direction du coup. La jambe droite suit la rotation ce qui expédie le joueur sur la ligne avant.

4.6 Le service smashé – derrière le court

Préparation

- Position latérale ; l'épaule gauche en direction de l'adversaire.
- Tenir le Speeder dans la main gauche devant le corps ; le bras droit reste aussi devant le corps à cette phase.

Coup

- Lancer le Speeder en l'air avec le bras gauche ; un lancer parfait ferait atterrir le Speeder sur le pied droit si vous touchiez pas ; le bras reste éloigné pendant le lancer. Armer la raquette en haut, derrière la tête.
- Le coude tourne vers le Speeder ; à ce moment il est plus haut que le main.
- Commencez à tourner le buste vers la position de base.
- En même temps le bras tenant la raquette s'ouvre vers le Speeder ; l'avant-bras est sur-tendu.
- Le coup se termine avec un plié du poignet en frappant le Speeder.
- Il y a un transfert de poids vers la jambe gauche.
- Le bras gauche tombe automatiquement vers l'abdomen.

Accompagnement

- Le bras droit descend vers le côté gauche et passe le corps.
- La jambe droite est devant ; transférer du poids de la jambe gauche à la jambe droite.
- Regagner la position de base.



4.6.1 Préparation

Joueur après la phase de préparation pour un service smashé. La force pour lancer le Speeder vient de l'épaule avec le bras tendu pour améliorer la précision.



4.6.2 Coup

Joueur avant l'impact. Le corps est légèrement basculé et le bras gauche est éloigné pour plus d'équilibre.

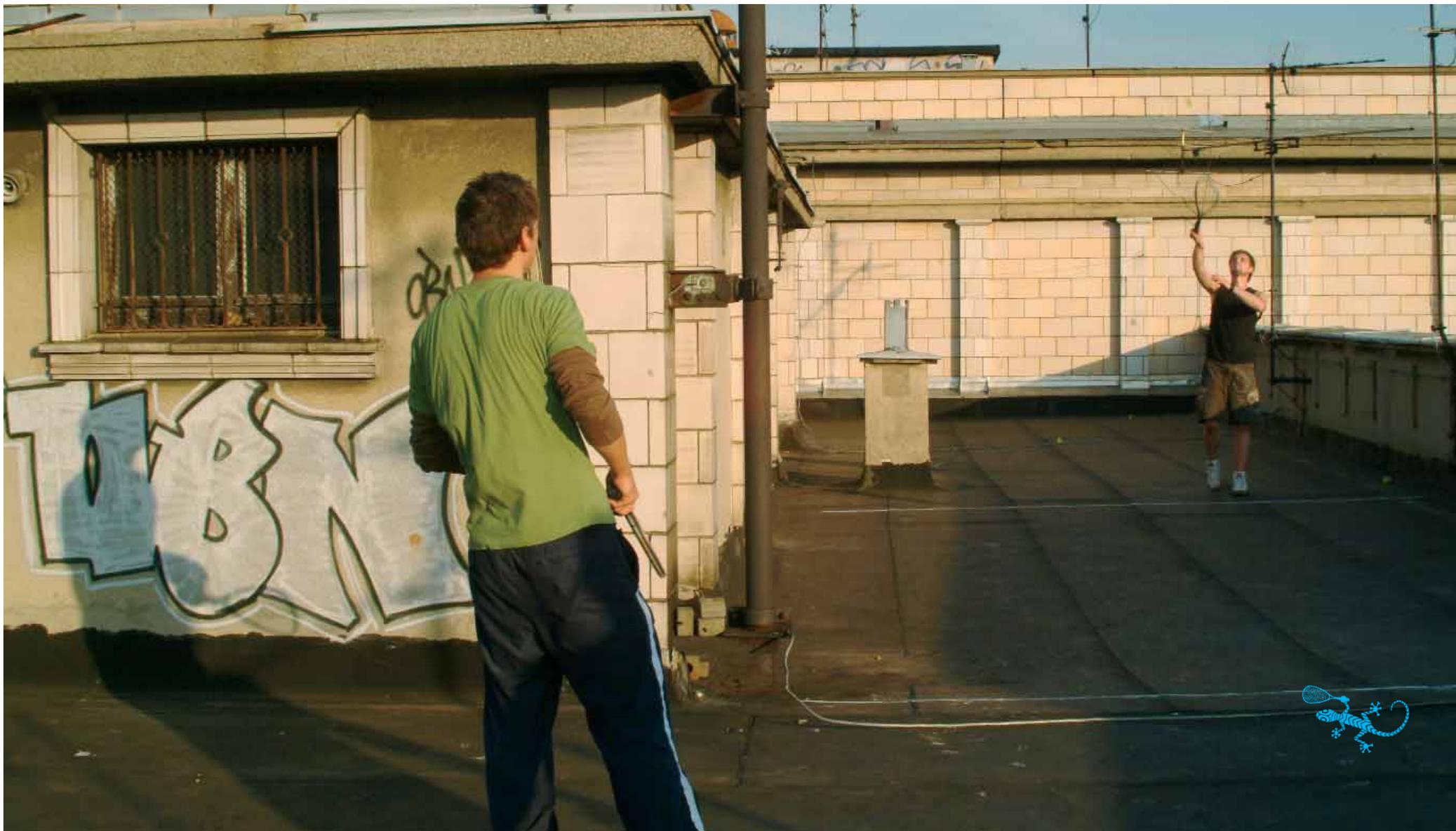


4.6.3 Accompagnement

Le joueur se déplace de la ligne arrière la ligne avant pour se préparer au retour.

5

Mise en condition et exercices



5.1 Exercices des coups

Dans ce chapitre nous vous présentons plusieurs exercices pour aider les enseignants et entraîneurs dans la domaine du Speed Badminton. Les exercices présentés peuvent être réalisés sur n'importe quel revêtement et sont systématiquement classés.

Les cours doivent être planifiés à l'avance ; en général, il est recommandé de travailler par ordre de difficulté.

Adapter la mise en condition et les exercices au niveau des joueurs. Beaucoup d'exercices possibles sont présentés dans ce chapitre.

Coup droit / revers

Exercices :

- Le joueur A joue uniquement son coup droit pendant que le joueur B joue librement tous les coups possibles. Dans cet exercice, la superficie du court du joueur A est limitée à un tiers. Cet exercice s'adapte bien pour la mise en condition parce que le joueur A doit courir beaucoup pour pouvoir tout jouer sur le coup droit.

- Le joueur B joue le coup droit de A en variant la zone ciblée (définir la zone à cibler de manière à ce que A puisse retourner 50% des points).

- Le joueur B joue toujours sur le coup droit de A alors que celui-ci alterne coups droits et revers. Cet exercice est un entraînement pour le jeu de jambes.

- Le joueur A ne joue que des coups droits mais doit toujours passer la ligne avant du côté revers de sa raquette après chaque coup. Le joueur B doit assurer qu'il joue le coup droit correct pour qu'il puisse bien le retourner – un bon exercice pour le contrôle du Speeder pour B.

- Les joueurs A et B ne jouent que des coups droits. Les courts joués sont limités à un tiers.

Tous les exercices peuvent facilement être adaptés pour l'entraînement du revers.



Le smash

Exercices :

- Le joueur B lob le joueur A qui doit retourner le speeder par un smash.
- Le joueur B lob le joueur A qui doit retourner le speeder alternativement par un coup droit smashé et un revers smashé.
- Le joueur B lob le joueur A qui doit retourner le speeder alternativement par un smash long et court.
- Les joueurs A et B jouent en smash depuis la ligne arrière et doivent toucher la ligne avant avec leurs raquettes après chaque coup.
- Les joueurs A et B jouent en smashes longs ou courts qui doivent atterrir dans les limitations des courts.

Le service

Les exercices sur les services sont fun et peuvent s'agir d'exercices pédagogiques pour les classes d'école. Il y a plusieurs possibilités. Poser des cibles différentes pour s'entraîner au service. Comme cible vous pouvez utiliser des boîtes, plots, ou encore coller des bandes sur les murs.

En général :

- Mettre en place des cibles pour qu'il y ait 50% de probabilité de les toucher.
- Il n'y a pas de limitations pour votre créativité. Pratiquer le service sous la ceinture et le service smashé !

5.2 L'échauffement

Un court footing et ensuite un échauffement pour le buste et les jambes sont les meilleures façons pour se préparer à une séance d'entraînement de Speedminton®.

Faites attention aux épaules et aux jambes étant donné que ces muscles sont les plus sollicités. Vous pouvez compléter l'échauffement avec des jeux simples et fun.

Echauffement spécifique

- Un court footing suivi par des exercices rythmés (comme des sauts de côtés ou arrières)
- Exercices coordonnés (par exemple jambes croisées pendant une course de côté, avant et en arrière)
- Vitesse (sprint, doubles sauts)
- Etirements
- Utiliser un programme d'étirements systématique pour ne rien oublier (commencer en haut, passer tout le corps et finir en bas ou l'inverse). Ne pas étirer au delà du point de douleur.
- Sauter à la corde est aussi recommandé pour améliorer votre condition et la flexibilité des jambes : en changeant entre la jambe droite et gauche ; en avant, en arrière, double-sauts.

Exercices spécifiques de course

- Les exercices de courses commencent au milieu du court. De cette position démarrer des mouvements vers les coins et les lignes du court : il est important que les joueurs utilisent le pas de côté pour leurs mouvements vers les côtés et pour courir en arrière.

Echauffement » Fun «

Exercice 1 : Jeu de chiffres en equipe

Deux équipes se confrontent des deux côtés d'un terrain séparé par la ligne médiane. Chaque joueur prend une raquette et un numéro. Les joueurs avec les mêmes numéros se mettent face à face à une distance de 15 - 20 mètres. La deuxième ligne doit marquer la fin du terrain. Un joueur au milieu du terrain frappe un Speeder en l'air et appelle son numéro. Les deux joueurs qui portent ce numéro essaient d'attraper le Speeder avant qu'il ne touche terre ou avant qu'il ne soit touché par l'adversaire. Il vise vers la zone de l'adversaire. Après que le Speeder ait touché terre, le jeu recommence. Après le premier contact, le jeu est ouvert à tous les autres joueurs : il faut marquer dans la zone de l'adversaire.
Objectif : entraîner les capacités de jeu, améliorer les capacités mentales, jouer en groupe.

Exercice 2 : Speeder brûlant

Équipement : plots, raquettes, Speeder
Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Composées comme pour le baseball. Une équipe est dans le terrain devant l'autre est derrière la ligne de fond. Un joueur dans l'équipe du fond frappe le Speeder dans le terrain et essaie de courir autour du terrain (ou différentes bases sont placées). Le but est de faire le tour du terrain en une ou plusieurs fois sans s'arrêtant sur une base pour être en sécurité). Les joueurs dans le terrain essaient de » brûler « ce joueur en rattrapant le Speeder dans le terrain (en le frappant avec la raquette). Après trois joueurs » brûlés « les rôles changent entre les équipes.

Objectif : développer le touché avec le Speeder et sa puissance de frappe.

5.3 Développer le touché avec le Speeder



Exercice 3 : Course de l'ombre (10 minutes)

Diviser le groupe en paires de joueurs. Un étudiant cours devant en traversant la salle pendant que l'autre le suit en copiant tous ses mouvements. Echanger les rôles après cinq minutes.

Objectif : se mettre au diapason du partenaire, compétence sociale.

Exercice 4 : Courir en ligne avec une raquette

Poser le Speeder sur le tamis de la raquette, courir à la première ligne et faire demi-tour. Après courir à la deuxième ligne et faire demi-tour etc.

Autres versions :

- Prendre les mêmes distances mais en jouant des volées en courant.

- Mêmes distances mais changer entre coups droits et revers en jouant les volées.

Objectif : échauffement, développer le touché avec le Speeder.

Le touché peut-il être enseigné ? Les enfants s'occupent intensément avec les caractéristiques individuelles de la balle. Les jeux de balles sont très importants pour le développement physique et mental. Ils encouragent la coordination et la condition tout autant que l'enseignement des règles sociales.

Il est possible de le faire avec des exercices différents et important d'éviter la routine pour présenter le jeu et les exercices de la manière la plus intéressante possible. Vous aidez les élèves à développer leur sensation avec les situations du jeu et ainsi savoir comment réagir dans différentes situations.

Exercice 1 (5 min.)

Tenir le Speeder dans la paume de la main et bouger dans la salle pour apprendre ses caractéristiques aérodynamiques. Cet exercice préparatoire simplifie aussi le début de l'utilisation de la raquette. Alternatives : tenir le Speeder avec les deux mains ou ensemble avec un partenaire.

Exercice 2 (10 min.)

Frapper le Speeder en l'air plusieurs fois du coup droit qu'il ne touche terre. (alternatives : changer entre coups de droite et de gauche ; frapper le Speeder avec le cadre ; utiliser des parties du corps : pieds, épaules, genoux etc.) Compter combien de fois il est possible de le frapper sans toucher terre.

Objectif : développement du touché avec le Speeder ; apprendre à différencier le coup droit du revers.

Exercice 3 (10 min.)

Tous les étudiants se rassemblent sur un côté du gymnase. Expliquer et faire une démonstration du service sous la ceinture. Ensuite, les étudiants essaient de le faire eux-même. Dans un premier temps, ils doivent essayer de servir le plus loin possible et puis ensuite viser une cible.

Objectif : apprendre le service sous la ceinture ; développer de la puissance pour le coup.

Exercice 4 (5 min.)

Frapper le Speeder en l'air, tourner autour de vous-même avant l'atterrissage et attraper le Speeder avec la raquette. Une alternative : faire des flexions.

Objectif : touché, orientation

Exercice 5 (5 min.)

Les joueurs courent très vite dans un cercle en frappant un Speeder en l'air avec la raquette. Quand quelqu'un fait tomber son Speeder il doit faire un exercice et il revient dans le cercle.

Objectif : concentration, capacité de réaction.

Exercice 6 (10 min.)

Relais de trois ou plus.

Transporter le Speeder posé sur le tamis de la raquette avec une main dans le dos.

Objectif : compétition et observation du volant

Exercice 7 (5 min.)

Faire un cercle fermé : Chaque joueur tient sa raquette en la posant verticalement sur le sol devant eux. Sur ordre tous les joueurs changent de position dans le sens des aiguilles d'une montre et essaient d'attraper la raquette du voisin avant qu'elle ne touche terre.

Objectif : coordination, concentration

Exercice 8 (5 min.)

Courir dans un cercle.

Transporter le Speeder sur la raquette. Changer la direction sur commande. Variations :

- s'arrêter ou se tourner sur ordre etc.

Objectif : habileté, décontraction

Exercice 9 (5 min.)

Rassembler les joueurs par deux, dos à dos. Chacun joue Speeder en l'air.

- s'asseoir ensemble

- bouger ensemble sur les côtés, en avant, en arrière

- changer la vitesse

Objectif : coordination, interaction avec un partenaire, chronisation

Exercice 10 (5 min.)

Cet exercice vous prépare pour faire connaissance avec la raquette. Les étudiants doivent essayer de lancer la raquette en effectuant le plus de rotations possibles sans la laisser tomber par terre. Les étudiants sont invités à développer leurs propres actions.

Objectif : habileté et capacité à observer les mouvements

Exercice 11 (5 min.)

Tournante : Deux groupes de chaque côté d'un terrain. Comme pour le tennis de table. Quand un joueur a frappé le Speeder il court de l'autre côté et il prend la dernière place lorsqu'un joueur fait une faute, il est éliminé. Les 2 derniers joueurs font une finale en 2 points.

Objectif : exercice de groupe, tactique, mise en condition

5.4 Initiation au match

Exercice 12 (5 min.)

Travailler par paires, chacun joue un Speeder sur sa raquette. Entre temps ils frappent une balle ou un speeder en l'air avec l'autre main.

Objectif : développer le touché avec la raquette et améliorer les coordinations des mains.

Exercice 13 (5 min.)

Dans un cercle, chaque joueur tient un Speeder qu'il frappe haut en l'air sur ordre. Tous les joueurs changent de position à droite et essaient de rattraper le Speeder du voisin. Pour le groupe entier, le but est de réaliser un mouvement sans qu'un seul Speeder ne touche terre.

Objectif : concentration, coordination en groupe, temps de réaction

Exercice 14 (10 min.)

Les joueurs sont positionnés sur un cercle. Au milieu, il y a un seul joueur qui joue un Speeder aux joueurs du cercle qui doivent le retourner. Des alternatives :

- Le groupe entier bouge en retournant les coups du joueur au milieu.
- Le joueur au milieu frappe le Speeder avec la raquette.

Objectif : coordination, concentration, rythme

Exercice 15 (5 min.)

Un joueur en opposition des autres qui sont placés dans une file joue un coup au premier joueur dans la file. Ce premier retourne le Speeder au joueur en face et court à la fin du rang.

Objectif : exercices en groupe, précision



Les classes en particulier aiment bien jouer des matchs parce qu'ils aident à créer une atmosphère détendue importante lors des cours. On vous recommande d'installer des Easy Courts ou des Geckos pour marquer les terrains.

Exercice 1 : Relais (10 min.)

Former quatre équipes. Mettre en place les équipes par cercles à vingt mètres l'une de l'autre. Chaque équipe tient une raquette et un Speeder. Le premier joueur court vers l'arrière en balançant le Speeder sur sa raquette et le remet au joueur en face. Quand le Speeder tombe par terre ramasse-le et continue le jeu. La course se termine lorsque tous les joueurs sont arrivés à la position de départ. Comme ça, chaque joueur court deux fois. Alternatives: lorsque le Speeder tombe il faut retourner au départ.

5.5 Dexterité

Exercice 2 : Jeu en cercle (10 min.)

6 à 8 élèves forment un cercle. Ils jouent avec un seul Speeder et l'objectif est de garder le volant en l'air le plus longtemps possible entre eux. Alternatives :

- utiliser plusieurs Speeder en même temps
- utiliser des Speeder différents (FUN, MATCH)

Exercice 3 : Le marathon (10 min.)

Des couples jouent le Speeder entre eux tant que possible et comptent le nombre d'échanges. Le couple avec le nombre de contacts le plus haut gagne. Vous pouvez faire cet exercice sans poser des Easy Courts mais en assurant que la distance entre les joueurs de chaque couple est la même.

Exercice 1

Deux joueurs sont assis ou à genoux par terre et essayer jouer le Speeder entre eux.

Objectif : connaître la portée des bras/du buste

Exercice 2

Deux joueurs jouent des volées courtes entre eux. Ils changent de mains après chaque coup. Qui fait le plus de fautes ?

Objectif : touché avec le Speeder

Exercice 3

Deux joueurs jouent un match en utilisant le Easy Court. Après chaque coup, ils doivent toucher le talon du pied.

Objectif : coordination

Exercice 4

Deux joueurs sont face à face. Chacun joue un Speeder en l'air avec sa raquette. Après trois contacts, les Speeders changent entre les joueurs. On continue jusqu'à ce qu'un Speeder touche terre.

Alternative : changer sur ordre pour améliorer le temps de réaction.

Objectif : développer le touché avec le Speeder, la coordination et fiabilité en jouant le Speeder.

5.6 Exercices contre un mur

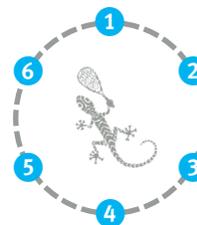


Exercice (5-10 minutes)

Jouer des coups sous la ceinture contre un mur. Des cibles peuvent être marquées sur les murs avec du ruban adhésif ou les élèves visent des paniers de basket etc.

Objectif : fiabilité, précision

5.7 Circuits

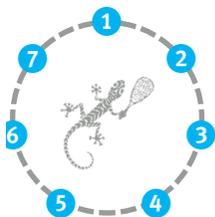


6 étapes

Exercice 1 (20-30 minutes)

- 1 jouer des coups précis en couples à une distance de mètres en alternant entre deux coups droits et deux revers. Rehausser le nombre des coups ou la distance en fonction du savoir-faire.
- 2 être allongé sur le sol, tête à tête, lancez une balle de tennis avec vos deux jambes au partenaire.
- 3 jouer par couple, alterner 3 coups droits et 3 revers.
- 4 jouer à saute mouton.
- 5 retourner un Speeder lancé à la main par le partenaire avec la raquette en variant les lancers et les coups.
- 6 faire un parcours de slalom en courant en avant et en arrière l'un après l'autre.

Objectif : techniques du Speed Badminton, habileté générale, coordination et condition.



7 étapes

Exercice 2 (20-30 minutes)

- 1 jouer le Speeder en couple à une distance de quatre à six mètres ; tourner sur soi-même après chaque coup.
- 2 jouer le Speeder sur la raquette : un joueur fixe le rythme l'autre essaye de le toucher.
- 3 en paire faire des échanges libres en augmentant et diminuant les distances à volonté.
- 4 pendant le jeu les joueurs jouent des volées avec eux-même avant de passer le Speeder au partenaire.
- 5 jouer deux Speeders sur votre raquette en même temps. Un Speeder est toujours en l'air quand l'autre est touché. Une alternative: bouger en salle pendant cet exercice.
- 6 comme le 4 mais en bougeant dans l'espace.
- 7 qui peut faire le service le plus long ? Chacun prend un Speeder et une raquette. Une fois lancés, les deux joueurs reprennent leur Speeders et essayent de les retourner au début.

Objectif : techniques du Speed Badminton



7 étapes

Exercice 3 (20-30 minutes)

- 1 jouer en couples en changeant la distance si nécessaire
- 2 exercice d'habileté individuel : jouer le Speeder sur la raquette de toutes les façons possibles (cadre, manche)
- 3 essayer à deux de jouer le Speeder dans un seau avec distances variables.
- 4 courir en slalom par couple : le deuxième joueur su premier avec le Speeder toujours en l'air, changer les rôles après trois minutes.
- 5 jouer le Speeder entre vous à une distance de 4 mètres faire une roulade entre les coups.
- 6 exercices de dextérité individuels : Lancer la raquette en l'air à tel point qu'elle tourne au d'elle-même une ou plusieurs fois. Lancer plusieurs Speeders en l'air et les rattraper, faire petit jonglage, si possible.
- 7 en couple : jouer deux Speeders entre vous en même temps.

Objectif : habileté avec les Speeders et les raquettes.

Conclusion

Nous espérons que vous avez pris plaisir à lire ce manuel. Vous avez reçu les éléments pour pouvoir améliorer votre technique et votre entraînement. De plus, vous avez appris des manières différents pour jouer au Speed Badminton. De plus en plus de sportifs découvrent ce sport innovant et fun. La joueuse de tennis Maria Sharapova dit : » Je l'adore ! C'est tellement › fun ‹ et il m'entraîne. « Des gens qui n'ont jamais pratiqué de sport de raquette vont trouver une façon idéale pour y entrer et entraîner leur coordination. Tout le monde trouvera avec Speedminton® quelque chose de particulier.

Nous sommes heureux que vous ayez découvert le Speed Badminton. Beaucoup d'élèves et d'étudiants en Allemagne et en Europe y jouent déjà. Des joueurs individuels jouent au Speed Badminton dans les parcs, dans la rue, sur les plages ou sur les courts de tennis – pendant la journée et même de nuit !

Jouez toujours et partout !

Vos équipes de Speedminton® en France et en Allemagne.