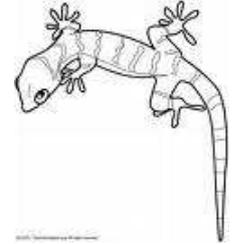


LE SPEEDMINTON



Le concept

Du badminton, aussi rapide que le squash, des distances similaires au tennis, et un nouveau volant (un speeder) résistant au vent, pouvant atteindre les 260 km/h.

Tout a débuté à la **fin des années 90**. L'Allemand Bill Brandes, marin et amateur de badminton, ne supportait plus l'enfermement dans une salle. Il a conçu un nouveau volant, plus rapide et surtout plus aérodynamique. Il a aussi développé une nouvelle raquette. Après sept ans d'efforts, le **shuttleball** est né. Il a été rebaptisé "**speedminton**" en 2001. En Allemagne, ce sport compte plus de 80 000 pratiquants. Et il bénéficie du soutien d'une ambassadrice de charme : **Maria Sharapova**. La joueuse de tennis russe est une inconditionnelle du speedminton.



Dans les sports de raquette, le speedminton est bien parti pour avoir le même statut que le snowboard a acquis dans les sports d'hiver.

Jouer partout et n'importe quand ! En salle, dans un parc, sur la plage, sur un toit ? Pas de problème : installez votre court, prenez la raquette en main et c'est parti !

Temps de réaction, condition physique, puissance et vitesse de jeu ; tout y est pour s'amuser. Que ce soit en compétition ou en Freestyle : le Speedminton apportera quelque chose pour tous. Et après le coucher du soleil, les Night Speeders, éclairés par des sticks phosphorescents, illuminent la nuit. Jouer au **Blackminton** (version nocturne) avec des étoiles filantes : une scène magique.



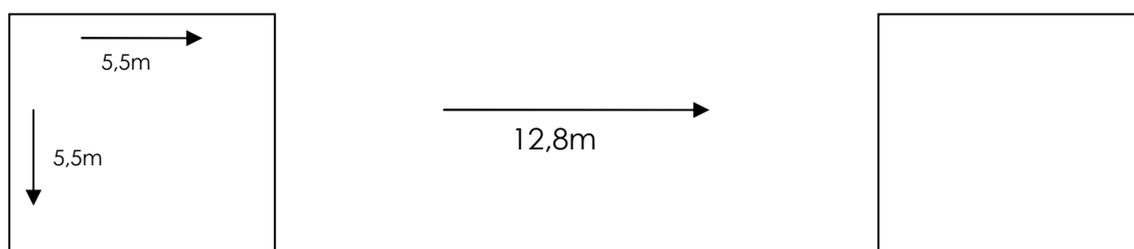
Le terrain

Le Speedminton peut être joué en intérieur comme en extérieur sur presque toutes les surfaces.

Le court de Speedminton ou Speed Court est composé de 2 carrés de 5m50 de côté séparés de 12m80.

Pour des sols meubles (sable ou herbe) il est possible d'utiliser les Speedminton easy court, sur sols durs des lignes permanentes (peinture) ou encore les Speed lines pour les courts de tennis.

On peut jouer sur la moitié d'un terrain de tennis, la limite de chaque carré est alors définie par la ligne de fond de court, la ligne de service, la ligne médiane et la ligne extérieure du couloir de double.

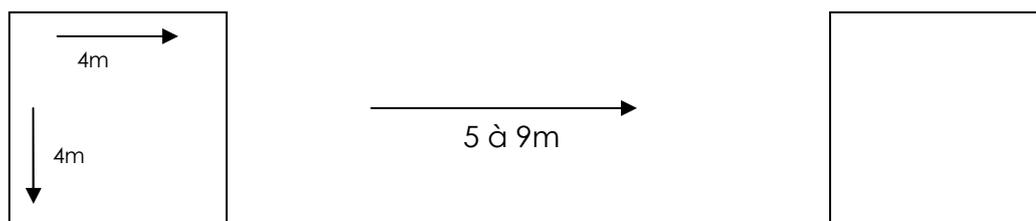


Speedminton à l'école

Quand débiter ?

Il n'y a pas de restriction d'âge en général, cela dépend de la capacité à prendre la raquette (qui pèse environ 170 grammes) en main. Selon notre expérience, les enfants peuvent commencer à jouer dès l'âge de huit ans.

La progression est rapide et impressionnante : les enfants peuvent réaliser des échanges après quinze minutes de jeu maximum. Cette progression rapide est très importante chez 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 cour de récréation, 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 hauts et des coups directs vers le partenaire pour prendre connaissance des trajectoires du speeder.

Le jeu de simple

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

Le match

Un match se joue en deux ou trois sets gagnants. Un set 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.

Le service

Tirage au sort pour désigner le premier serveur. Chaque joueur sert 3 fois de suite. 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.

Les points

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

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

Si un Speeder, qui est out, est retourné, il est accepté et l'échange continue.



Changement de côté

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

Le jeu en double

Le jeu de double se joue sur 2 courts adjacents.

Le service

Comme pour le simple, chaque joueur sert trois fois de suite ; cependant il doit toujours servir en diagonale. Le premier service est toujours effectué du côté droit. L'équipe qui sert permute 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.

Les points

Le reste des règles est identique à celles du simple.

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.

Démarche



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 Speedminton !

Position de base

Pour une position correcte :

Vous devrez 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.



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 rattraper des coups courts.

EXERCICES et JEUX

1/ Par 2 face à face avec ou sans raquette

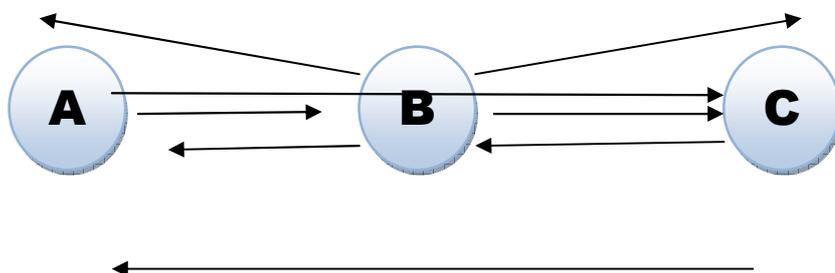
- Faire un maximum d'échanges en coup droit sans que le speeder ne tombe ; s' il tombe, le compteur repart à zéro
- Idem mais en revers.
- Idem mais le joueur A joue haut et le joueur B renvoi tjs en smash.

2/ Par 3

- Les joueurs A et C se mettent face à face distants de 12 m. B se place entre A et C (6m).

Le joueur A frappe le speeder vers B, celui-ci (B) refrappe le speeder vers A. A le renvoi alors vers C qui se trouve à 12m de A

- Idem mais avec déplacements.



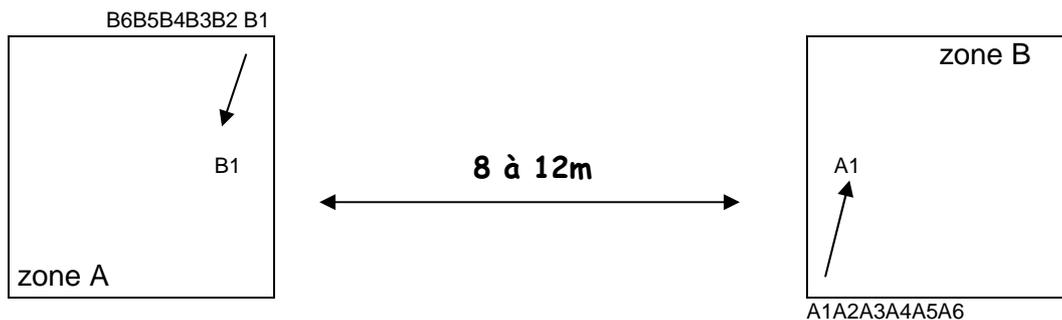
A passe à B - B renvoie à A- A passe à C (3x) pendant ce temps B contourne A et revient à sa place - C passe à B- B renvoie à C - C passe à A (3x) ; pendant ce temps, B contourne C, revient à sa place - A passe à B et....

3/ Speedminton à la chaîne



Tous les joueurs A ont un speeder (écart entre A et B 3m) A1 lance son speeder à B1 qui le renvoie. B1 se déplace vers la droite et se place en face de A2, même action. Dès que B1 est parti B2 se place en face de A1 et idem. Le but est de traverser toute la chaîne de B vers la droite. Faire 1 x l'exercice à la main 2^{ème} x avec des raquettes.

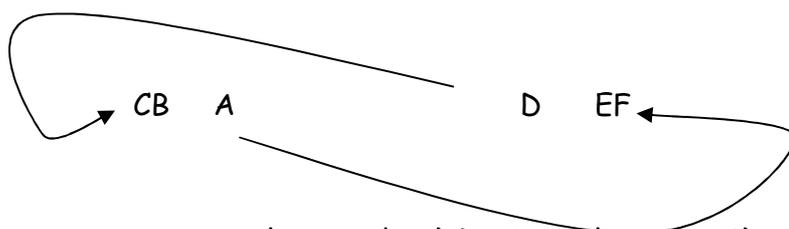
4/ Speedminton "la Tournante"



B1 envoie le speeder vers la zone B, il donne ensuite sa raquette à B2 et se place derrière la file des B.

A1 renvoie le speeder vers la zone A et fait comme B1. Dès qu'un joueur rate il est éliminé et va se placer de l'autre côté de sa zone. Les 2 derniers joueurs A et B restants font un match de 3 points

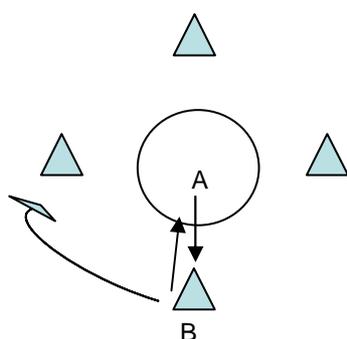
Variante



A passe le speeder à D et se place derrière F
D renvoie le speeder à B et va derrière C ...
Exercice en « passe et suit » le speeder.

5/ 1 raquette, 4 cônes, 1 zone, 1 speeder

Le joueur A se trouve dans la zone avec une raquette. Le joueur B se trouve au premier cône avec raquette et lance 1 speeder vers A ; celui-ci la renvoie à B.



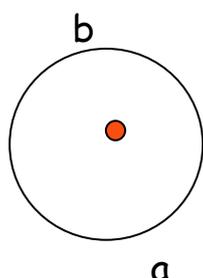
Après réception le joueur B se déplace vers le 2^{ème} cône et renvoie de là le speeder au joueur A.

Après avoir fait 1 tour complet du poste, changement de rôle.

Variante : Varier l'écart entre la zone A et les cônes (cône 1 à 3m, cône 2 à 6m, cône 3 à 9m et cône 4 à 12m).

6/ 2 raquettes, 1 balle de tennis

Jeu par équipes de 2 élèves.

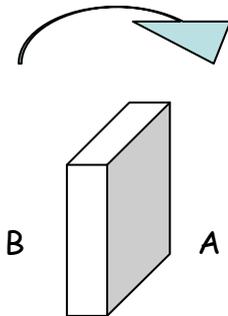


Le joueur A frappe la balle de tennis vers le haut, pour qu'elle retombe dans le cercle central.

Le joueur B rentre dans la zone après un rebond et contrôle la balle sur la raquette. Un point pour l'équipe si elle rebondit dans la cour et est contrôlée par le 2^{ème} joueur.

Remarque: le joueur ne peut pas se mettre dans la zone pour frapper la balle.

7/ 1 balle mousse, 1 plinth ht poitrine, 2 raquettes

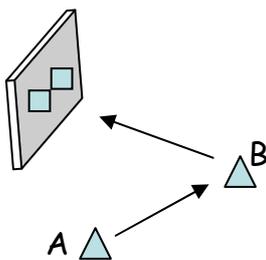


La 1ère fois , chaque joueur se place de chaque côté du plinth. B envoie la balle mousse au dessus du plinth.

Il faut faire un maximum d'échanges au-dessus du plinth.

La 2ème fois, idem, mais faire rebondir la balle sur le plinth avant de la faire passer vers A.

8/ 5 speeders, 2 raquettes, 3 zones sur le mur, 2 cônes



Le joueur A se place au cône 1.

Le joueur B se place au cône 2 à 3m du mur.

Le joueur A a 1 raquette et 5 speeders, il envoie le 1er speeder vers le joueur B.

Le joueur B renvoie en un temps le speeder vers le mur pour toucher une cible .

Si le joueur B touche la cible = 1 pt.

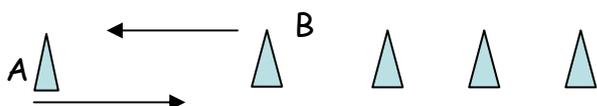
Il a 5 essais puis changement.

9/ 2 raquettes, 1 speeder, 5 cônes

Le joueur A envoie le speeder vers le joueur B; celui-ci le renvoie avec la raquette vers le A. Le joueur A le réceptionne avec les mains ou la raquette.

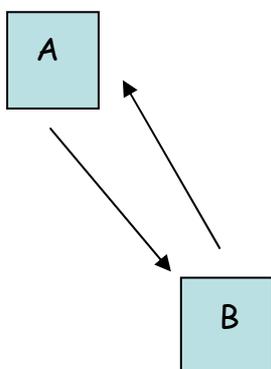
S' il réussit le joueur B se déplace vers le cône suivant, s' il rate il reste au même cône et recommence.

Lorsque le joueur B arrive et réussit au dernier cône, il y a alors changement de fonction.



10/ 2 raquettes, 1 speeder, 2 carrés de 2m/2m ou 8 cônes

Par équipes de 2



Tracer 2 carrés de 2m sur 2m, placés en diagonale avec 8m d'écart . Les 2 joueurs doivent faire la plus longue série de passes l'un vers l'autre en coup droit.

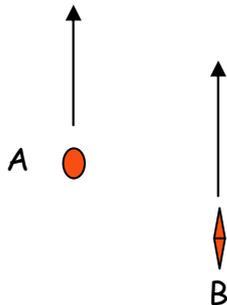
Remarque: les joueurs doivent toujours avoir au **minimum 1 pied dans la zone.**

Si le speeder tombe au sol, remettre le compteur à 0

11/ 1 balle de tennis, 1 speeder, 2 raquettes

Par équipes de 2.

Le joueur A doit faire un maximum de chandelles avec la balle de tennis sur sa raquette. Le joueur B doit faire de même avec un speeder.



Tant que le joueur B maintient le speeder en chandelle, le joueur A compte le nombre de chandelles avec la balle de tennis.

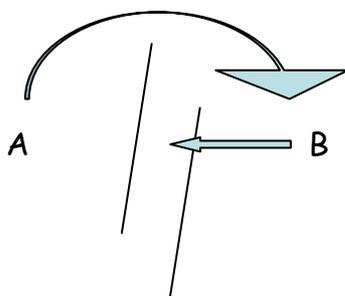
Quand le speeder tombe, on change de fonction et le compteur de la balle de tennis s'arrête.

Le plus haut score avec la balle de tennis compte.

12/ 2 élastiques tendus écartés de 1,5m, 1 speeder, 2 raquettes

Par équipes de 2:

Les joueurs A et B se placent de part et d'autre des 2 élastiques écartés entre eux de 1,5m.



Le joueur A envoie le speeder au dessus des 2 élastiques, le joueur B renvoie le speeder mais **entre** les 2 élastiques.

Si le speeder est mal envoyé, il y a changement de fonction. Le nombre maximum de frappes sans faute sera comptabilisé.

=====