Échange continu en duo

Badminton • Collège 6e/5e • CA4

Objectif

Réaliser un échange continu sans faute

But

Atteindre 10 échanges consécutifs

Thème

Échanger le volant à deux en gardant le contrôle du jeu (coopération et opposition douce)

Organisation et rôles

Binôme: un joueur actif, l'autre partenaire; inversion toutes les 3 minutes — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Respecter les distances, échauffement du poignet, espace libre autour

Consigne

En binôme, se placer à 4 m l'un de l'autre et maintenir un échange en frappant le volant en cloche. Le point est réussi si le volant reste en jeu.

Critères de réalisation

- Frapper le volant vers le haut
- Maintenir la trajectoire dans le terrain
- Coordonner la reprise d'appuis

Critère de réussite

Atteindre 10 échanges sans faute

Matériel

2 raquettes, 1 volant, terrain tracé

Variables de différenciation

- Distance 3–5 m
- Nombre d'échanges 8–15
- Hauteur du volant basse ou haute