Répétition zone centrale

Badminton • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Dominer la zone centrale du terrain

But

Remporter 10 points en contrôlant le centre

Thème

Maîtriser les différentes zones de jeu (fond, filet, couloir) et adapter ses déplacements

Organisation et rôles

Trio: 2 joueurs, 1 observateur zones; permutation toutes les 8 min — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Respect des distances, ramassage volants entre séquences

Consigne

Jeu en demi-terrain. +1 si le point est gagné après une frappe dans la zone centrale (3×3 m) marquée. Match 8 min.

Critères de réalisation

- Viser zone centrale
- Reprise d'appuis au T
- Limiter fautes directes

Critère de réussite

≥ 10 points via zone centrale

Matériel

3 raquettes, 20 volants, 4 plots zone centrale

Variables de différenciation

- Durée 6–10 min
- Zone centrale 2,5–3,5 m
- Score cible 8–12