Pression au filet contrôlée

Badminton • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Installer un avantage au filet

But

Marquer 8 points grâce au filet

Thème

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

Organisation et rôles

Trio: 2 joueurs, 1 observateur comptage; rotation toutes les 7 min — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Attention aux trajectoires basses, zone filet dégagée

Consigne

Amortir ou jouer tendu au filet. +1 si le point est gagné dans les 2 coups suivants. Matchs 7 min.

Critères de réalisation

- Amorti court bas
- Lecture montée adverse
- Recentrage au T

Critère de réussite

≥ 8 points liés au filet

Matériel

3 raquettes, 25 volants, plots filet

Variables de différenciation

- Durée 6–9 min
- Cible 6–10 points
- Surface demi/plein