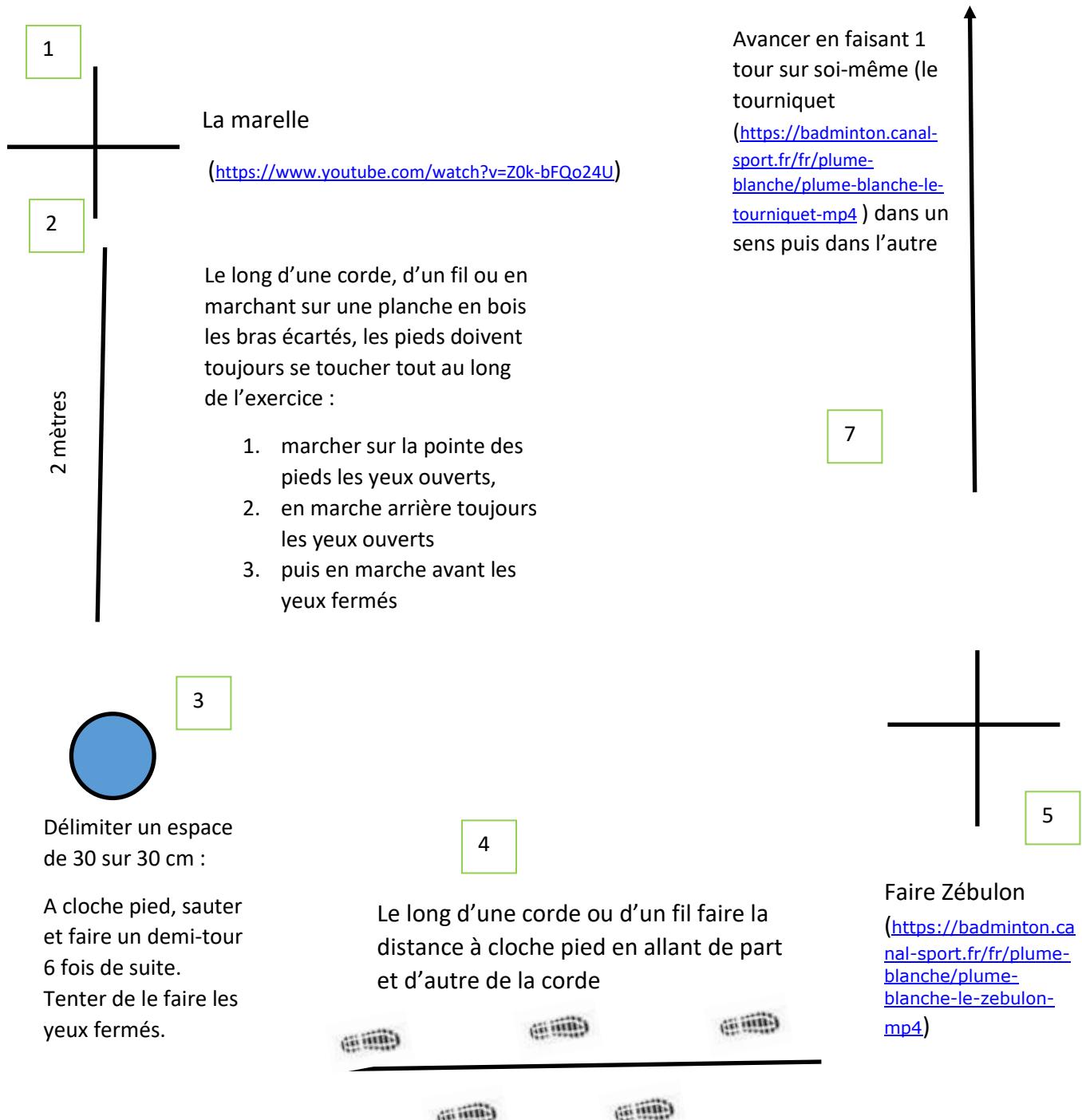




## Poussins-Benjamins

### 1- Apprendre à effectuer des appuis différents

#### Jouer les équilibristes





### 2 - Apprendre à s'amuser avec sa raquette sans volant

- Le jonglage en coup droit ou en revers

La vidéo : <https://www.dailymotion.com/video/x5pmkbq>

**Attention à la réalisation de ces deux exercices.**

Il est demandé ici de réaliser le jonglage avec un volant qui va à une hauteur de 20cm maximum soit en coup droit, soit en revers. On peut changer de prise lorsque le volant est tombé par terre. Si c'est difficile, envoyer le volant à 50 cm et si on y arrive, alors redescendre à 20 cm.

### 3- Apprendre à assurer sa prise

- Frapper avec sa main droite et sa main gauche

**Attention à la réalisation.**

Si vous avez la chance d'avoir quelqu'un qui peut jouer au badminton avec vous, vous devez toujours renvoyer le volant en coup droit. Cela veut dire que lorsqu'il arrive sur votre partie revers, vous devez changer de main pour le renvoyer !! Le but est de se renvoyer le volant le plus longtemps possible !!

- BadPrecisionChallenge

Prenez votre raquette, un volant, un gobelet

- Placez une bande de scotch sur le mur, à 1,5m de hauteur
- Placez une bande de scotch au sol, à 2m du mur
- Placez le gobelet à 1,5m du mur

Placez-vous derrière la ligne de scotch. Puis, lancez le volant contre le mur afin qu'il atterrisse dans le gobelet.

Vidéo exemple :

<https://www.facebook.com/FederationFrancaiseBadminton/videos/661599941307482/>