

BADMINTON

Analyser et Appréhender le rapport de force pour conduire et maîtriser un affrontement inter-individuel

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Respecter en intégrant les enjeux d'auto-arbitrage.
S'approprier et vivre des rôles de coopération et d'opposition : partenaires en double, partenaires d'entraînement, adversaires, coach (gestion des situations de double / simple).

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Savoir produire une dépense énergétique maîtrisée (rapport pratique physique/récupération).
Savoir maintenir l'engagement physique sur la durée.
Savoir s'échauffer et gérer son potentiel physique.
Créer des trajectoires variées en longueur, en direction, en vitesse, en hauteur.
Optimiser ses déplacements (appuis, équilibre).
Acquérir et/ou améliorer les différents types de frappes (dégagement, amorti, smash, contre amorti, kill, lift, lob)

FORMAT D'EVALUATION

Matches simple et double. Opposition globale. Opposition à thèmes. Situations à bonus. Tournois ponctuels. Routines.

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Connaitre et maîtriser les règles de jeu en simple et en double.
Rendre efficace la prise d'informations.
Élaborer une tactique adaptée à l'adversaire donné et savoir la mettre en pratique.
Reconnaître un rapport de force dominant/dominé.
Anticiper la situation à venir dès sa propre frappe.
Observer pour analyser et améliorer sa pratique.
S'organiser à 2 sur le terrain en défense et en attaque.
Savoir gérer ses émotions (gestion du rapport prise de risque/sécurité - gestion évolution score).
Rebondir après un échec.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Créer les conditions du gagne terrain par la création de trajectoires systématiques. Se centrer sur un projet tactique simple par des déplacements équilibrés et des frappes orientées.

Niveau 2 : Créer les conditions de la rupture par l'utilisation d'une variété de coups et de déplacements appropriés, au service de projets tactiques plus ou moins complexes.