



OBJECTIFS DU STADE APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (9-12 ans)

Cycle d'action	Habilités	Variantes des habiletés	Lecture du jeu + prise de décision	Tactiques	Qualités athlétiques	Compétition
Réception du service	Manchette	Le ballon est à gauche ou à droite du passeur Le ballon est derrière ou nettement devant le passeur	Alignement et direction du déplacement du serveur. Position de soi-même. Mouvement du ballon. Position des partenaires. Distance par rapport au filet. Déterminer si un déplacement est requis avant d'exécuter les habiletés + direction. Sélectionner les cibles pour la passe. Force nécessaire à déployer pour que le ballon atteigne la cible avec la bonne trajectoire.	Formation de réception de service à 3 joueurs en « V »		
Préparation pour l'attaque	Passer sur ballon facile	Passer à partir de la zone arrière et de la zone avant	Position de soi-même. Mouvement du ballon. Position et distance des partenaires. Distance par rapport au filet. Déterminer si un déplacement est requis avant d'exécuter les habiletés + direction. Sélectionner les cibles pour la passe. Force nécessaire à déployer pour que le ballon atteigne la cible avec la bonne trajectoire.	Système d'attaque 4-0	Les activités d'entraînement doivent être axées sur la coordination et le contrôle de la motricité fine, car il s'agit d'une période propice à l'amélioration accélérée de ces capacités.	2 contre 2 (9-10 ans) 4 contre 4 (11-12 ans) en utilisant les lignes du jeu de badminton et un filet de 2 m
	Mouvements de transition de l'attaquant					
	Passer par un autre joueur que le passeur	Passer de la zone avant vers l'attaquant de la zone avant Passer de la zone arrière vers l'attaquant de la zone avant				
	Passeur – Passer avant Passeur – Passer arrière	Au filet et éloigné du filet Au filet et éloigné du filet				
Attaque	Approche, frappe et reprise de contact avec le sol	Smash et amorti à partir du côté gauche	Évaluer la position des mains et du corps du passeur; vitesse et trajectoire du ballon. Sélection des habiletés d'attaque. Angle d'approche. Sélection de la cible. Force nécessaire à déployer au contact.		La rapidité/vitesse de déplacement, la flexibilité et l'endurance devraient également être développées pendant cette période.	Pour les enfants de ce groupe d'âge, il faut consacrer 70 % du temps à la pratique et seulement 30 % du temps à la compétition.
		Smash et amorti à partir du côté droit				
Couverture de l'attaque	Déplacements sur le terrain		Position et déplacements de l'attaquant et des contreurs Direction des déplacements	Le passeur se déplace sous l'attaquant Les autres joueurs font face pour couvrir le ballon		Les participants doivent être exposés progressivement à la compétition pour mieux connaître les défis qu'elle présente.
Transition vers la position d'attente	Déplacement vers la position d'attente de contre		Position et déplacements des adversaires; ballon facile et direction de l'attaque des adversaires. Position sur le terrain. Alignement de son propre corps par rapport au filet ou par rapport aux lignes du terrain. Position finale en fonction de l'endroit où a lieu la passe de l'adversaire.	Système de contre à 1 joueur	Le développement athlétique complet des enfants requiert la pratique d'un vaste éventail de sports et d'activités qui se déroulent sur terre, dans l'eau, sur la neige ou sur la glace.	Si les enfants participent à des compétitions, la priorité devrait être d'apprendre la compétition et non d'obtenir la victoire à tout prix.
	Déplacement vers une position d'attente pour l'attaque			Formation en V à 3		
Contre et défense	Contre (1 joueur)	Pas glissés – à droite et à gauche	Contreurs : position et trajectoire du ballon, position du passeur, position et trajectoire du ballon, angle d'approche et position de l'attaquant (ballon, passeur, ballon, attaquant) Défenseurs : position et trajectoire du ballon, position du passeur, position et trajectoire du ballon, position et actions des contreurs (vision périphérique), angle d'approche et position de l'attaquant	Système de contre à 1 joueur		
		Se retourner et courir – à droite et à gauche				
	Défense	Mouvements	PD : position sur le terrain. Alignement de son propre corps par rapport à l'attaquant. Déterminer si l'action sera exécutée par soi-même ou par un partenaire.	Formation en V à 3		
		Récupération				
	Glissade (toucher le sol prudemment)					
Service	Service par en dessous et service flottant pieds au sol	Service vers des points fixes et relatifs	Formation d'attaque de l'équipe adverse, attention et habileté des passeurs individuels. Quand et où faire le service; choix de la technique pour le service.			