

# LISTE DES ATELIERS ENVISAGEABLES POUR LA MISE EN PLACE D'UN PLATEAU MINIBAD



9h30-12h30 ou 14h-17h  
Inscriptions gratuites



## ACCUEIL DES JOUEURS / FAMILLES (15')

- Indiquer les vestiaires / tribunes / buvette (café...)
- Présentation des intervenants

## ECHAUFFEMENT (30')

- 1) Footing 4' : apprendre à gérer son effort
- 2) Jonglage : maniabilité
- 3) Jeux collectifs : créer une ambiance amicale

## CHOIX DES ATELIERS (1h30) – nombre libre (à définir selon votre nombre d'encadrants)

**Temps de rotation à prévoir par vos soins en fonction du nombre de joueurs accueillis**


- A. Service en revers
  - B. Service en coup droit
  - C. Parcours de motricité (sans échelle)
  - D. Echelle d'agilité
  - E. Attrape-moi si tu peux (balle / volant) : réaction à un signal + poussée
  - F. Le mur
  - G. Shadow volant (en face à face)
  - H. Multivolants en CA coup droit
  - I. Multivolants en CA revers
  - J. Multivolants en lob coup droit
  - K. Multivolants en lob revers
  - L. Multivolants en Kill coup droit
  - M. Multivolants en Kill revers
  - N. L'Armé + lancer en main haute (le tir à l'arc)
  - O. Rotations et sauts ciseaux sur un lancer en main haute (le gagne terrain)
  - P. Multivolants en main haute
  - Q. Echange en diagonale (trajectoire croisée)
  - R. Echange par 4 : 2 jouent en trajectoires droites et les 2 autres croisées
  - S. Routine : Amorti-lob
  - T. Routine : 2 longs / 2 courts
  - U. Match au filet en zone avant
  - V. Match en zone mi court
  - W. Drive / Jeu à plat (vise-moi si tu peux !)
  - X. Match : la baston (avec filet)
  - Y. Match : La baston sans filet
  - Z. Match : Normal : apprentissage des règles du jeu (service, points, fautes...)
- Des évolutions sont envisagées dans presque chacun des ateliers*

## TOURNOI (30')

- Montée-descente (avec ou sans thème) – 4' / match
- Poules de niveaux (3 ou 4 pour 1 terrain) – les « non joueurs » arbitrent/jugent les lignes
- Match en 11 points
- « Tournante » ou « manège »

## RANGEMENT COLLECTIF DU MATERIEL (15')

## GOUTER (15')

 Brioche / cake... jus de fruits / soda...



*Ne pas prévoir de récompenses*