

Badminton: Place nette

Comment exercer le mouvement de frappe? Dans cet exercice, le volant doit être envoyé avec la main de telle sorte qu'il touche le mur à l'arrière du terrain.



Deux équipes de trois à six joueurs se font face dans le terrain de badminton. Dans chaque terrain se trouvent trois volants de plus que de joueurs. Le but pour chaque équipe est de vider son terrain.

Règles: frapper un seul volant à la fois par-dessus la tête, toucher le mur avant de frapper à nouveau.

Indication: Prévoir un arbitre par terrain pour contrôler le respect des règles.

Variante

Jouer par-dessus le filet de volley avec divers «objets volants» (volants, balles de tennis soft, ballon, etc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO