

Badminton: Défenseur sous pression

Durant cet exercice, les joueurs améliorent le jeu de défense et les qualités de réaction. Placé sur un caisson, l'attaquant envoie des tirs puissants en direction du défenseur qui doit réagir rapidement.

A se tient sur un caisson suédois et adresse à B des coups puissants et plats en direction de B placé trois à quatre mètres devant lui. B essaie de rattraper ces attaques et de retourner en direction de A.



Variante

B ferme les yeux. Lorsque A frappe le volant, il lui crie de les ouvrir.

Source: Cahier pratique «mobile» 14/2006, Priska Roth, Thomas Richard, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO