

## Badminton: Sans répit

Exercice à deux pour améliorer la technique de course en jouant. Un élève dicte le jeu, l'autre renvoie systématiquement le volant sur son adversaire.



A et B se font face. A dispose de plusieurs volants qu'il joue librement dans les trois secteurs de B. Ce dernier essaie de retourner directement sur A.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO