Badminton – Technique de course: Duel au filet

Avec cet exercice, les élèves entraînent leur vitesse et améliorent simultanément leur frappe. A chaque faute commise au filet, ils doivent effectuer un gage avant de jouer la frappe suivante.

Deux élèves s'affrontent au filet (zone du filet jusqu'à la ligne de service avant). Celui qui commet une erreur court jusqu'à la ligne de fond, la touche et revient si possible assez vite pour reprendre le service de son adversaire, service qui doit atterrir derrière la ligne de service. Si le service, correct, n'est pas rattrapé, le point échoit au serveur. Si le joueur réussit à le reprendre, le jeu se poursuit jusqu'au point d'un des joueurs.

Variante

Jouer en diagonale sur une moitié de terrain.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO