

## Badminton – Technique de course: Over and in

**Un exercice d'endurance... Celui qui parvient à enchaîner huit coups de suite sans erreur dans une zone déterminée laisse à son adversaire le soin de courir!**

Un des joueurs expédie les volants librement dans trois angles du terrain (par ex. le ligne de fond et côté revers au filet). Le coureur doit les renvoyer toujours au même endroit (angle coup droit près du filet par ex.).

En cas d'erreur, elle repart à zéro. Si son adversaire commet une erreur, elle garde les points acquis et essaie d'atteindre le score de huit.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**