

Badminton: Senza tregua

Un esercizio da fare in coppia per allenare i lanci sopra la rete. I giocatori devono cercare di ritornare con la massima precisione il volano al compagno con passaggi di lunghezze diverse.



Gli allievi A e B sono disposti nei due campi avversari. Il giocatore A dispone di molti volani, che tira nei tre settori del campo avversario. Il giocatore B deve spostarsi velocemente all'interno del proprio campo e rilanciarli ad A.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP