

Badminton: Centre des opérations

Objectif de cet exercice: développer le jeu au centre. Une succession de lobs et d'amortis permet aux joueurs de définir le meilleur endroit pour répondre à ces deux coups.



Deux élèves jouent au filet jusqu'à ce que A joue un lob que B retourne par un amorti. Après cet échange, les deux joueurs reprennent de petits coups au filet et c'est au tour de B de jouer un lob auquel A répond par un amorti.

Variantes

- Jouer long (clear) jusqu'à ce que A place un amorti que B retourne en lob. Où se placent les joueurs pour pouvoir aussi bien jouer un clear qu'un amorti?
- Le joueur A joue des amortis droits que B retourne en lobs droits aussi. Où se place le joueur B pour pouvoir aussi répondre par un lob en diagonale?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO