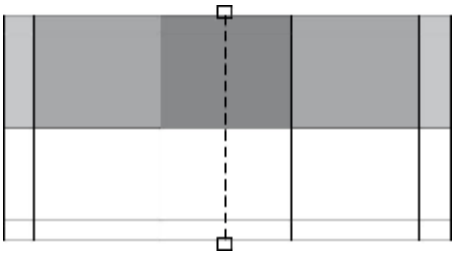
Badminton: Jeu en secteurs

Cet exercice permet d'améliorer la précision et d'exploiter la grandeur du terrain. Ainsi, les joueurs apprennent à varier leurs coups.

Diviser chaque demi-court en trois zones qui correspondent à différents points. Deux joueurs s'affrontent avec les règles normales. Un point supplémentaire est gagné si un joueur réussit à viser un des secteurs sans que l'adversaire le touche.



Variante

Jouer uniquement dans les zones avant et arrière (bleues et vertes).

Source: Cahier pratique «mobile» 14/2006, Priska Roth, Thomas Richard, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO