

Entraînement polysportif – Sur un terrain: Handicap

A deux, c'est plus drôle! Cet exercice de badminton avec une seule raquette nécessite de la place. L'effectuer en plein air est par conséquent plus approprié.

Jeu deux contre deux avec une seule raquette par équipe. Après chaque coup, les coéquipiers échangent leur raquette.



Variante

Chaque joueur a sa raquette. Les deux partenaires se donnent la main durant tout l'échange (un joue avec la main droite, l'autre avec la gauche).

Matériel: Matériel de badminton ou de speedminton, cônes

Source: Cahier pratique «mobile» 12/2005, Roland Gautschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO