

Vitesse – Réaction: Défense

Entraîner la réaction: dans cet exercice, les joueurs adresse le volant en direction d'un coéquipier placé sur un caisson qui a pour tâche de le retourner à l'expéditeur.

A, placé sur un caisson, adresse des volants rapides et précis sur B, en position de défense. Ce dernier retourne le volant sur A, le plus précisément possible.

Variation

plus difficile

B ferme les yeux. Il les ouvre lorsque A l'appelle (au moment où il lance le volant). A renvoie le volant avec la raquette.

Matériel: Equipement de badminton



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO