

Favoris – Badminton: Technique de course

Badminton – Technique de course: Duel au filet

Avec cet exercice, les élèves entraînent leur vitesse et améliorent simultanément leur frappe. A chaque faute commise au filet, ils doivent effectuer un gage avant de jouer la frappe suivante.

Deux élèves s'affrontent au filet (zone du filet jusqu'à la ligne de service avant). Celui qui commet une erreur court jusqu'à la ligne de fond, la touche et revient si possible assez vite pour reprendre le service de son adversaire, service qui doit atterrir derrière la ligne de service. Si le service, correct, n'est pas rattrapé, le point échoit au serveur. Si le joueur réussit à le reprendre, le jeu se poursuit jusqu'au point d'un des joueurs.

Variante

Jouer en diagonale sur une moitié de terrain.

Badminton – Technique de course: Course au filet

Dans ce petit concours très intensif, les élèves améliorent leur vitesse et la technique de course spécifique aux changements de direction. Le plus rapide sur le parcours n'est pas forcément celui qui remporte le point.

Un volant est posé en dessous du filet. Les deux élèves se tiennent prêts au départ sur la ligne de fond. Au signal, ils sprintent jusqu'au filet (ils le touchent avec la raquette), retournent à la ligne de fond (un pied sur la ligne) et reviennent au filet.

Le premier qui attrape le volant a droit au service pour l'échange suivant. Le plus lent a le droit de renvoyer le volant seulement si il a aussi accompli la distance demandée. Le gagnant de l'échange reçoit un point.

Variante

Le gagnant de la course récolte un point, celui qui gagne l'échange en reçoit deux.

Badminton – Technique de course: Over and in

Un exercice d'endurance... Celui qui parvient à enchaîner huit coups de suite sans erreur dans une zone déterminée laisse à son adversaire le soin de courir!

Un des joueurs expédie les volants librement dans trois angles du terrain (par ex. le ligne de fond et côté revers au filet). Le coureur doit les renvoyer toujours au même endroit (angle coup droit près du filet par ex.).

En cas d'erreur, elle repart à zéro. Si son adversaire commet une erreur, elle garde les points acquis et essaie d'atteindre le score de huit.

