

Stage du 27 au 30 décembre

Lundi 27 décembre 2021 :



- **9h00 à 12h00** : Les 3 premiers coups du Badminton : Les différents services, les retours et les 3 et 4ème coups.
- **13h30 à 17h00** : Technique et tactique des différents revers du Badminton

Mardi 28 décembre 2021 :



- **9h00 à 12h00** : Explosivité et vitesse des déplacements du Badminton
- **13h30 à 17h00** : Technique et tactique des frappes au filet : Contre-amorti & Spin, Lob & Lift

Mercredi 29 décembre 2021 :



- **9h00 à 12h00** : La régularité du Badminton : Routines afin d'éviter les fautes directes
- **13h30 à 17h00** : Technique et tactique du jeu mi-court Drive & Bloc & Interception

Jeudi 30 décembre 2021 :



- **9h00 à 12h00** : Technique et tactique des frappes du fond de court : Dégagements, Smashes, Slices...
- **13h30 à 17h00** : Tournoi par équipes avec coaching en simples et doubles