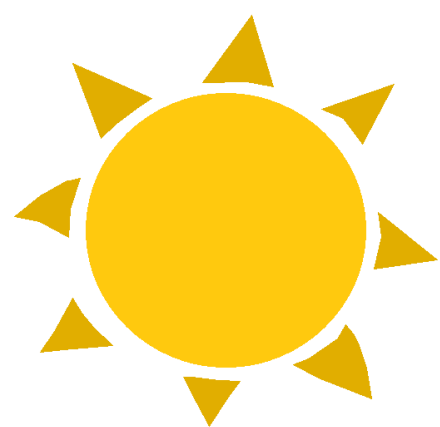


du 11 au 15 juillet 2022

Lundi 11 juillet 2022 :



- **9h00 à 12h00** : Préparation d'un entraînement, d'un match, d'une compétition...

- **13h30 à 17h00** : Technique et tactique des différents revers du Badminton

Mardi 12 juillet 2022 :



- **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 13 juillet 2022 :



- **9h00 à 12h00** : Les 3 premiers coups du Badminton: Services, retours, prise d'option...

- **13h30 à 17h00** : Technique et tactique du jeu mi-court

Drive & Bloc

Jeudi 14 juillet 2022 :



- **9h00 à 12h00** : Les différents sauts du Badminton : Chinois, ciseau, interception, jump smash...

- **13h30 à 17h00** : Technique et tactique des frappes du fond de court : Dégagements, Smashes, Slices...

Vendredi 15 juillet 2022 :



- **9h00 à 12h00** : Séances indiv et ateliers de perfectionnement

- **13h30 à 17h00** : Tournoi par équipes avec coaching en simples et doubles