



Planning



14 au 18 Juillet

Lundi 14 : Matin

Le jeu mi-court

Lundi 14 : Après-midi

Technique des dégagements

Mardi 15 : Matin

Reprise d'appuis
Déplacements

Mardi 15 : Après-midi

Les revers du
Badminton

Mercredi 16 : Matin

Les 3 premiers coups

Mercredi 16 : Après-midi

Gestion des émotions
Mental

Jeudi 17 : Matin

Vitesse et rythme du
jeu

Jeudi 17 : Après-midi

Technique du jeu au
filet

Vendredi 18 : Matin

Variation des frappes
du fond de court

Vendredi 18 : Après-midi

Slices & Reverses
slices & fixation

