S’ENTRAINER EN BADMINTON SUR LES STRATEGIES DE RUPTURE DU POINT

Nom : …….. Prénom : ……

N°	STRATEGIES	Proposition d’exercice pour la travailler EN REPETITION !!	Cochez le nombre de fois où vous l’avez travaillé pendant au moins 6/7’						Cochez la case et mettez le prénom de l’adv contre qui vous l’avez essayé (entourez la si vous la jugez efficace contre lui)				Petit jeu : set 11pts, choisissez 1 stratégie (secret), si vous la « passez » 3 fois pdt le match « bingo : match gagné ! » Alors, entourez-là !				
1	Repousser l’adversaire en fond de court en faisant des **DEGAGEMENTS**	A renvoi en fond de ZC B dégage haut et loin et sur toute la ligne de fond adverse															
2	Jouer long sur le **REVERS** de l’adversaire (dégagement dans l’angle au fond et sur le revers)	A renvoi en fond de ZC B joue long sur le R de A (celui ci se replace au centre à chaque fois)															
3	**Déborder** l’adversaire sur les **côtés**	A renvoi en fond de ZC B joue au maximum sur les lignes (en prenant le moins de risque possible !)															
4	Déborder l’adversaire devant en faisant un **AMORTI**	A renvoi en fond de ZC B après qq dégagés sur A amortit (très bas et court derrière le filet)															
5	Jouer dans les **4 COINS** (imposer de grands déplacements)	A renvoi en fond de ZC B ne joue que dans des 4 coins (en étant de + en + précis !)															
6	Accélérer un volant favorable, changer de rythme : **DRIVE**	A renvoi en fond de ZC et en « loupe » un B en profite pour accélérer en DRIVE															
7	Exploiter un volant favorable, (haut et court) en faisant un **RUSH**	A renvoi en fond de ZC, et fait un amorti B « se précipite » et RUSH															
8	Smasher un volant favorable (ZC) **SMASH**	A renvoi en fond de ZC puis 1 V DANS la ZC B SMASHE (descendant)															