

du 26 au 30 décembre 2022

Lundi 26 décembre :



- **9h00 à 12h00** : Services / retours de services et prises d'option en simple, double et mixte

- **13h30 à 17h00** : Technique et tactique du jeu au filet.

Mardi 27 décembre :



- **9h00 à 12h00** : Reprise d'appuis, orientation des appuis et vitesse de déplacements

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

Mercredi 28 décembre :



- **9h00 à 12h00** : Régularité et enchaînements de frappe :
Technique et tactique

- **13h30 à 17h00** : Technique et tactique du jeu mi-court
Drive & Bloc & interception et prise d'options

Jeudi 29 décembre :

- **9h00 à 12h00** : Les différentes défenses et son relâché serré : Tactique de jeu



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

Vendredi 30 décembre :

- **9h00 à 12h00** : Ateliers de perfectionnements de la semaine



- **13h30 à 17h00** : Coaching & observation & vidéos de matchs et bilan de la semaine