

Demi-smash puis reprise de l'amorti (5 cycles)

1 routine(s) · environ 15 min · généré le 20/09/2026 par BadRoutines

Sommaire

1. Demi-smash puis reprise de l'amorti (5 cycles) (Gammes en demi-terrain · 15 min)

1. Demi-smash puis reprise de l'amorti (5 cycles)

Gammes en demi-terrain · Simple, Double · niveau intermédiaire · 15 min · 3 (1 lanceur + 2 joueurs) · Demi-terrain (dans la longueur, couloir exclu) · matériel : 1 panier de volants

Pourquoi cette routine ?

En match, un volant à mi-court se punit d'un demi-smash et l'adversaire bloque presque toujours court. Si on n'est pas déjà en train de monter quand le bloc part, le point est perdu. Le demi-terrain permet 5 cycles d'affilée, ce qu'un échange libre ne donne jamais.

Objectif

Enchaîner smash, montée au filet et retour au fond sans temps mort.

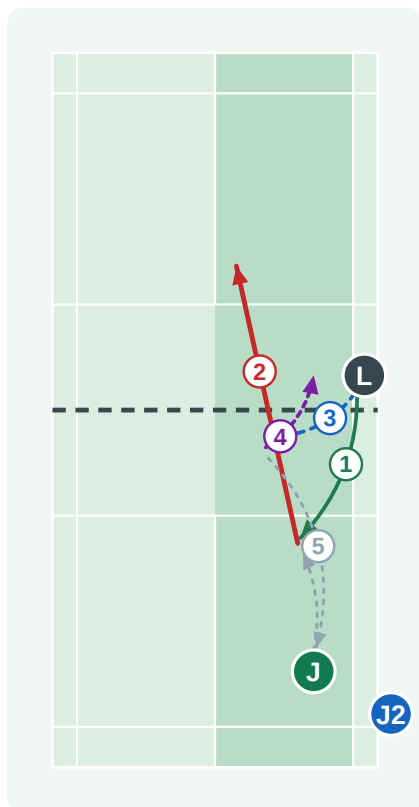
Dispositif

Demi-terrain dans la longueur, couloir exclu. Le lanceur est côté A **au filet, décalé dans le couloir** (hors de la ligne de smash), panier en main. Le joueur est au fond du même demi-terrain côté B ; le second joueur attend hors du terrain, derrière la ligne de fond.

Enchaînement

- 1 Lanceur : volant lobé **à mi-court**, au-dessus de la tête du joueur.
- 2 Joueur : avance du fond et **demi-smash** (70 %) dans le demi-terrain, à l'opposé du lanceur, puis un pas en avant.
- 3 Lanceur : **laisse tomber un volant au filet**, comme un amorti.
- 4 Joueur : montée en fente avant, reprise au filet (contre-amorti serré ou kill).
- 5 Joueur : **retour au fond** en pas chassés — le cycle recommence aussitôt.

Schéma



Demi-terrain coup droit. Le lanceur est au filet, décalé dans le couloir : volant lobé à mi-court, demi-smash à l'opposé, puis volant lâché au filet et retour au fond. 5 cycles sans s'arrêter.

L = Lanceur (panier, au filet) · J = Joueur · J2 = Joueur suivant — trajectoires : Volant haut (dégagement / lift) · Smash · Amorti · Jeu au filet (contre-amorti, kill) · Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

5 cycles d'affilée, puis le joueur sort et le second entre immédiatement. Changement de lanceur toutes les 5 minutes (roulement à 3).

Volume

4 passages de 5 cycles par joueur, 45 s de récupération entre les passages.

Points clés

- Demi-smash, pas smash maximal : c'est l'enchaînement qui est travaillé, pas la vitesse.
- Avancer **pendant** que le volant part, sans attendre de voir la réponse.
- Reprise au filet raquette au-dessus de la bande, jamais en attendant que le volant redescende.
- Le retour au fond se fait en pas chassés, raquette haute, prêt à frapper.

Erreurs fréquentes

- Smasher à 100 % : le joueur se déséquilibre et ne peut plus monter.
- Rester au filet après la reprise : le volant suivant arrive déjà.
- Le lanceur enchaîne trop vite : le joueur ne revient pas au fond et le cycle perd son sens.

Variantes

- Le lanceur annonce « filet » ou « fond » au dernier moment.
- Terrain complet et amorti lâché en croisé : le déplacement devient diagonal.

Vidéo de démonstration

■ [Badminton smash training // Badminton smash and net drill](#) — Dk badminton