

Deux coins en diagonale : fond droit / avant gauche

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

Sommaire

1. Deux coins en diagonale : fond droit / avant gauche (Multivolants · 15 min)

1. Deux coins en diagonale : fond droit / avant gauche

Multivolants · Simple · niveau intermédiaire · 15 min · 3 (1 lanceur + 2 joueurs) · Terrain complet · matériel : 1 panier de volants

Pourquoi cette routine ?

La diagonale fond-filet est le déplacement le plus long et le plus coûteux du simple : c'est celui que les adversaires cherchent à imposer. Le travailler isolément permet de caler l'enchaînement ciseau au fond puis fente au filet, avec un passage obligé par le centre.

Objectif

Enchaîner fond de court et filet sur la diagonale sans perdre l'équilibre.

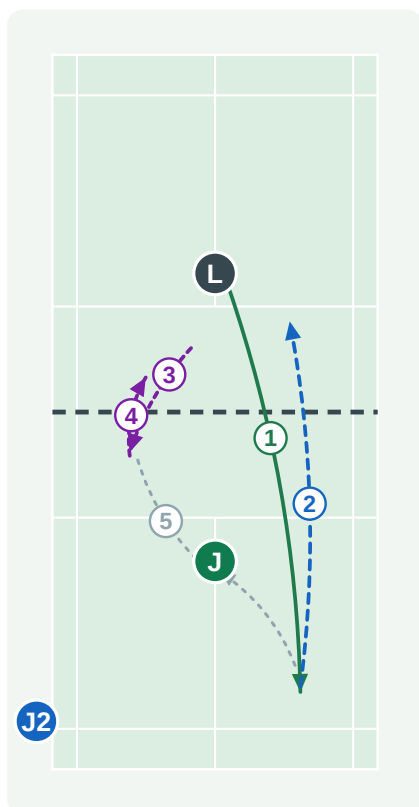
Dispositif

Terrain complet. Lanceur côté A à mi-court, panier à ses pieds. 2 joueurs côté B en file, départ au centre. Deux zones seulement : fond coup droit et avant revers.

Enchaînement

- 1 Lanceur : volant haut au fond, côté coup droit.
- 2 Joueur : dégagement ou amorti (consigne annoncée avant la série), retour au centre.
- 3 Lanceur : volant court au filet, côté revers.
- 4 Joueur : contre-amorti en fente avant, puis retour au centre.
- 5 Répéter le cycle 5 fois sans sortir du terrain.

Schéma



Deux zones seulement, en diagonale : fond coup droit et filet revers.

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

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

Le joueur enchaîne 10 volants (5 cycles) puis sort ; l'autre entre pendant qu'il récupère.

Volume

4 séries de 10 volants par joueur, 45 s de récupération.

Points clés

- Passage obligé par le centre entre les deux zones : c'est ça, l'exercice.
- Ciseau au fond, fente au filet : deux appuis différents à enchaîner proprement.
- Le lanceur envoie le volant suivant quand le joueur repasse au centre, pas avant.
- Buste droit à l'arrivée au filet : on ne plonge pas raquette basse.

Erreurs fréquentes

- Couper par la diagonale sans repasser au centre : déplacement irréaliste.
- Arriver au filet en déséquilibre et lever le volant.
- Lanceur trop rapide : le joueur n'a plus le temps de se replacer.

Variantes

- Autre diagonale (fond revers / avant coup droit).

- Trois zones : ajouter un volant latéral au milieu du cycle.
- Chronométré : 10 volants en moins de 45 s sans faute.

Vidéo de démonstration

■ **BADMINTON EXERCISE #10 - FAST FOOTWORK - CROSS SMASH AND KILL ON NET (BUTTERFLY)**

— Shuttle Life