

2 contre 1 en terrain complet

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

Sommaire

1. 2 contre 1 en terrain complet (Jeu conditionné · 20 min)

1. 2 contre 1 en terrain complet

Jeu conditionné · Simple · niveau confirmé · 20 min · 3 · Terrain complet · matériel : Quelques volants

Pourquoi cette routine ?

Face à deux joueurs qui se relaient, le joueur seul n'a jamais de temps mort : c'est l'exercice qui reproduit le mieux la pression physique d'un troisième set, tout en gardant des trajectoires de match. Les deux autres travaillent, eux, la précision et la variation.

Objectif

Tenir la couverture des 4 coins sous une pression continue.

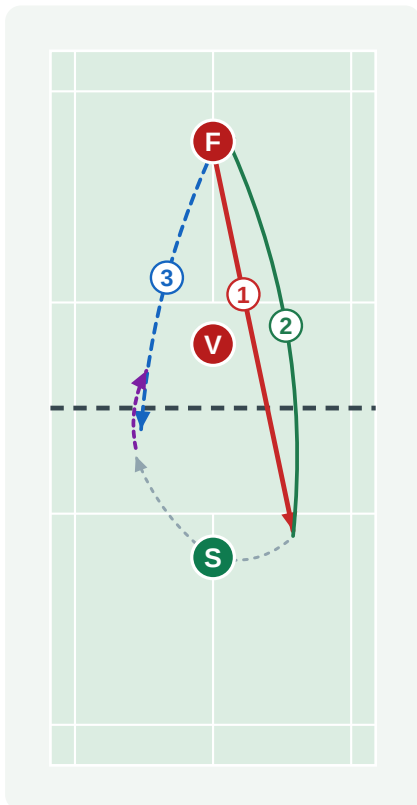
Dispositif

Terrain complet. Le joueur seul d'un côté, les deux autres de l'autre côté, un au filet et un au fond. Ils jouent chacun leur zone.

Enchaînement

- 1 La paire engage et attaque en continu : amortis et smashes par le joueur de fond, reprises par celui du filet.
- 2 Le joueur seul renvoie tout et cherche à faire lever la paire.
- 3 L'échange continue jusqu'à la faute ; on repart immédiatement avec un nouveau volant.
- 4 Séquence de 90 secondes sans interruption.

Schéma



La paire attaque en continu depuis les deux étages ; le joueur seul couvre tout le terrain.

V = Paire : joueur de filet · F = Paire : joueur de fond · S = Joueur seul — trajectoires : Smash · 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

90 s de travail, puis rotation : le joueur seul passe au filet, celui du filet au fond, celui du fond devient le joueur seul.

Volume

6 séquences de 45 à 60 s (2 tours complets), 60 s de récupération.

Points clés

- La paire doit faire jouer, pas tuer : viser 4 coins plutôt que le point gagnant.
- Le joueur seul se replace systématiquement, même quand il sait qu'il n'y arrivera pas.
- Chronométrer strictement : l'intérêt de l'exercice est dans la continuité.

Erreurs fréquentes

- La paire smashe tous les volants : l'échange meurt en deux coups, l'exercice perd son sens.
- Le joueur seul lève systématiquement très haut au centre : il évite le travail de variation.

Variantes

- La paire n'a droit qu'aux amortis et aux lifts (plus technique, moins physique).
- Le joueur seul doit gagner le point pour arrêter la séquence.

Vidéo de démonstration

■ [Badminton 2 vs 1 - Singles attack 3 exercises](#) — Badminton Famly