

Double : attaque contre défense (2 contre 2 figé)

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

Sommaire

1. Double : attaque contre défense (2 contre 2 figé) (Jeu conditionné · 20 min)

1. Double : attaque contre défense (2 contre 2 figé)

Jeu conditionné · Double, Mixte · niveau intermédiaire · 20 min · 4 · Terrain complet · matériel : Quelques volants

Pourquoi cette routine ?

En match, les phases d'attaque durent quelques secondes et on n'a jamais le temps de les corriger. En figeant les rôles — une paire attaque, l'autre défend, sans inversion — chaque camp répète sa formation pendant plusieurs minutes d'affilée, jusqu'à ce que le placement devienne automatique.

Objectif

Installer les formations : avant-arrière en attaque, côte-à-côte en défense.

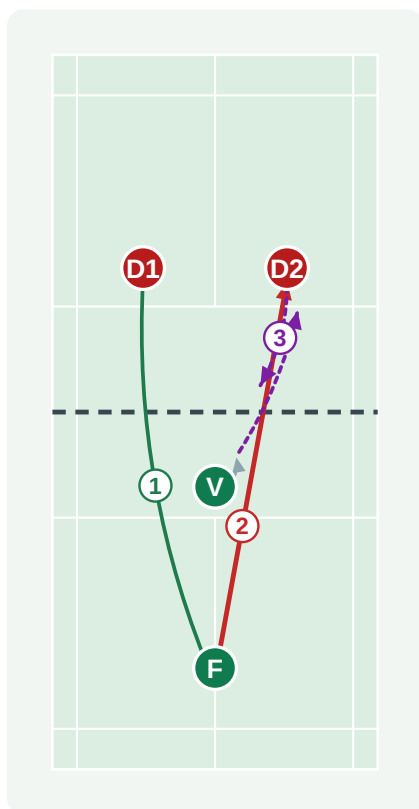
Dispositif

Terrain complet. Paire A en attaque (avant-arrière), paire B en défense (côte-à-côte). Les rôles sont **figés** : même si B fait lever A, on repart d'un nouveau volant plutôt que d'inverser.

Enchaînement

- 1 La paire B engage par un lift au fond sur la paire A.
- 2 Paire A : attaque continue vers le bas (smash, amorti, reprise de filet), sans jamais dégager.
- 3 Paire B : défend (bloc, lift, drive) et cherche à tenir l'échange le plus longtemps possible.
- 4 L'échange s'arrête sur la faute ; nouveau lift immédiatement.

Schéma



Rôles figés : la paire du bas attaque en avant-arrière, celle du haut défend en côte-à-côte.

F = Attaque : fond · V = Attaque : filet · D1 = Défense : côté revers · D2 = Défense : côté coup droit — trajectoires : Volant haut (dégagement / lift) · Smash · Jeu au filet (contre-amorti, kill) · Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

4 minutes en attaque, 4 minutes en défense, puis on change de partenaire.

Volume

4 blocs de 4 min, 1 min entre les blocs.

Points clés

- Attaque : le joueur de filet reste devant la ligne de service, raquette haute.
- Défense : deux joueurs alignés à mi-court, chacun sa moitié, raquette devant.
- Compter les échanges : l'objectif de la défense est le nombre de volants tenus.
- Varier smash / amorti : une attaque uniquement au smash se défend facilement.

Erreurs fréquentes

- L'attaque dégage pour se reposer : le rôle est perdu.
- La défense se met en avant-arrière par réflexe : tout le couloir latéral s'ouvre.
- Le joueur de filet en attaque recule dès qu'il entend le smash.

Variantes

- Rôles libres : la paire qui fait lever l'autre prend l'attaque (proche du match).

- Défense interdite de lifter : elle doit sortir par des blocs et des drives.

Vidéo de démonstration

■ [5 Drills to MASTER Badminton Doubles Defense](#) — Aylex Badminton Academy