

Double : rotation sur lift

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

Sommaire

1. Double : rotation sur lift (Schémas double / mixte · 15 min)

1. Double : rotation sur lift

Schémas double / mixte · Double · niveau intermédiaire · 15 min · 4 (2 paires) ou 3 avec un lanceur · Terrain complet · matériel : Quelques volants

Pourquoi cette routine ?

La rotation ratée est la première source de trous en double : les deux joueurs partent du même côté et un couloir entier s'ouvre. La répéter à froid, toujours sur le même déclencheur (le lift adverse), la rend mécanique — impossible à apprendre dans le rythme d'un match où l'on n'a pas le temps de se parler.

Objectif

Automatiser qui monte et qui recule quand l'adversaire lift.

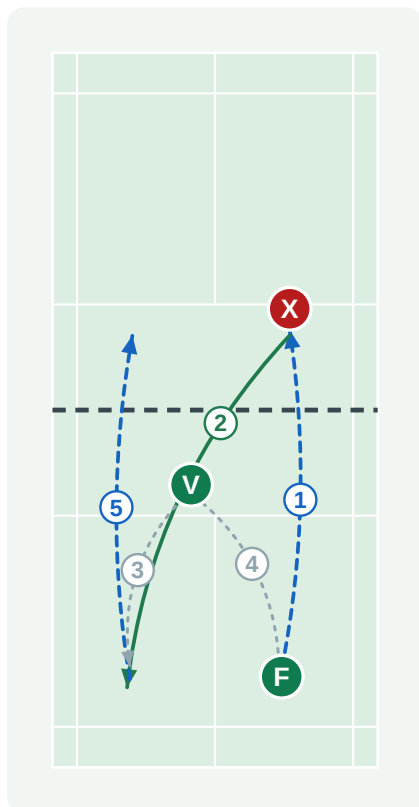
Dispositif

Terrain complet. Paire A en attaque, formation avant-arrière. Côté B, un joueur (ou les deux) chargé de lifter dans les coins.

Enchaînement

- 1 Joueur de fond A : amorti droit.
- 2 Côté B : **lift croisé** au fond.
- 3 Joueur de filet A : recule du côté du volant et prend la frappe de fond.
- 4 Joueur de fond A : glisse latéralement et occupe le filet — la rotation est faite.
- 5 Nouvel amorti : le cycle repart dans l'autre sens.

Schéma



Le lift croisé déclenche la rotation : le joueur de filet recule côté volant, celui du fond glisse au filet.

F = Joueur de fond (paire A) · V = Joueur de filet (paire A) · X = Adversaire (lifte) — trajectoires : Amorti · Volant haut (dégagement / lift) · Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

15 répétitions avec lift croisé, 15 avec lift parallèle, puis lift aléatoire pendant 3 min. Ensuite on inverse les paires.

Volume

3 blocs (croisé, parallèle, aléatoire), 5 min par bloc.

Points clés

- La rotation est **latérale** : on tourne autour d'un axe, jamais deux joueurs du même côté.
- Celui qui recule tourne les épaules et court de côté, il ne marche pas en arrière.
- Règle unique : **lift croisé** = le joueur de filet recule du côté du volant et le joueur de fond glisse au filet ; **lift parallèle** = pas de rotation, le joueur de fond prend le volant.

Erreurs fréquentes

- Appeler « à toi » à chaque volant : la rotation doit devenir automatique.
- Le joueur de filet qui recule en reculant du mauvais côté (côté opposé au volant).
- Rotation faite mais sans remplacement : la paire reste en diagonale.

Variantes

- Le côté B a le droit d'attaquer après son lift : la paire A doit basculer en défense côte-à-côte.

- Version 3 joueurs : un lanceur envoie directement des lifts dans les coins.

Vidéo de démonstration

■ [DOUBLES ROTATION - Why, When and How To Rotate!](#) — Badminton Insight