

Double : service court et troisième frappe

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

Sommaire

1. Double : service court et troisième frappe (Schémas double / mixte · 20 min)

1. Double : service court et troisième frappe

Schémas double / mixte · Double, Mixte · niveau confirmé · 20 min · 4 · Terrain complet (carré de service) · matériel :
Tube de volants

Pourquoi cette routine ?

Une grande partie des points de double se termine en moins de quatre frappes : le service et le retour pèsent donc plus lourd que n'importe quel smash. Répéter uniquement ces trois premières frappes concentre le travail exactement là où le score se décide.

Objectif

Gagner le rapport de force sur les trois premières frappes.

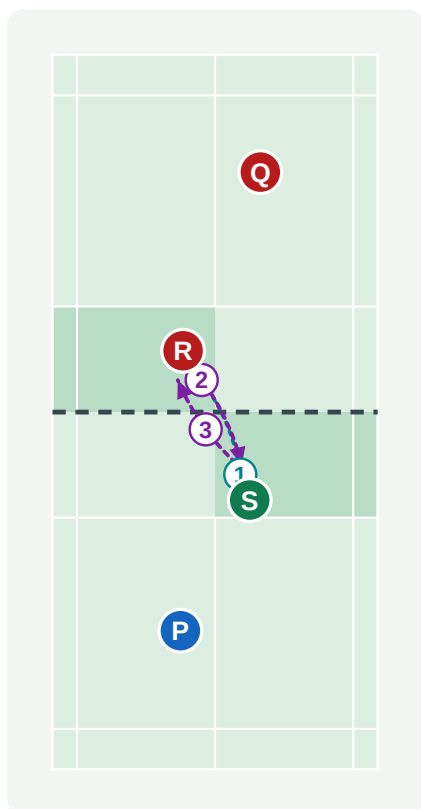
Dispositif

Terrain complet. Serveur et partenaire en position d'attaque, retourneur avancé, son partenaire couvre le fond. On joue côté droit, puis côté gauche.

Enchaînement

- 1 Serveur : service court au T (ou flick, 1 fois sur 5).
- 2 Retourneur : attaque le service — rush vers le bas, poussette au fond, ou lift.
- 3 Serveur : troisième frappe (reprise de filet, bloc ou défense selon le retour).
- 4 On s'arrête après la 3e frappe : on note qui a pris l'avantage, puis on rejoue.

Schéma



Les trois premières frappes, côté droit puis côté gauche.

S = Serveur · P = Partenaire du serveur · R = Retourneur · Q = Partenaire du retourneur — trajectoires : Service · Jeu au filet (contre-amorti, kill)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

20 répétitions côté droit, 20 côté gauche, puis inversion serveur / retourneur.

Volume

2 blocs de 20 services par côté (droit puis gauche), puis un set à 15 où les points gagnés en 3 frappes comptent double.

Points clés

- Le serveur reste raquette haute immédiatement après le service, sans reculer.
- Le retourneur avance sur le volant : retourner en reculant, c'est déjà perdu.
- Varier les services (8 courts pour 2 flicks) sans changer la préparation.

Erreurs fréquentes

- Servir en reculant d'un pas : on subit le rush.
- Lifter tous les retours : la paire adverse s'installe en attaque.
- Flick annoncé par un armé plus grand.

Variantes

- Le retourneur n'a pas le droit de lifter pendant 10 points.

- Service revers uniquement, cible posée sur le T.

Vidéo de démonstration

■ [Badminton 3rd shot - Win the service situation](#) — Badminton Famly