

Double : smash du fond, reprise par l'avant

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

Sommaire

1. Double : smash du fond, reprise par l'avant (Schémas double / mixte · 20 min)

1. Double : smash du fond, reprise par l'avant

Schémas double / mixte · Double, Mixte · niveau intermédiaire · 20 min · 4 (1 lanceur, 2 attaquants, 1 défenseur) · Terrain complet · matériel : 1 panier de volants

Pourquoi cette routine ?

En double, le smash ne gagne presque jamais le point tout seul : il provoque un bloc, et c'est le joueur de filet qui conclut. Cet exercice fait répéter le duo smash + interception, qui est le vrai schéma marqueur du double, au lieu de travailler le smash isolément.

Objectif

Synchroniser l'attaque du fond et l'interception au filet.

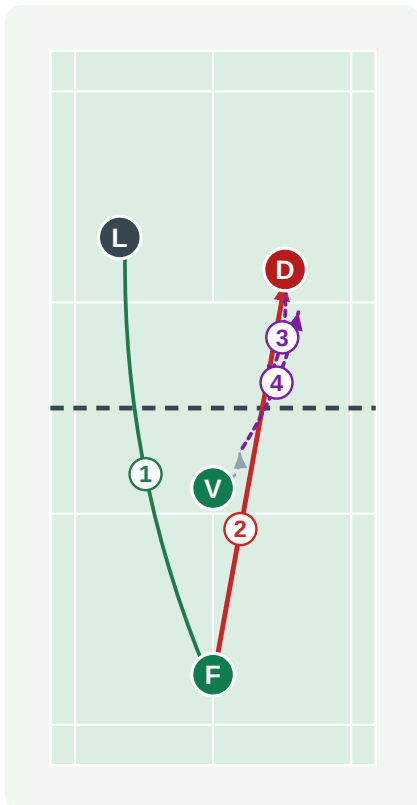
Dispositif

Terrain complet. Côté A : la paire en formation avant-arrière (un au fond, un devant la ligne de service). Côté B : un défenseur à mi-court et le lanceur avec le panier, à côté de lui.

Enchaînement

- 1 Lanceur : volant haut au fond du côté A.
- 2 Joueur de fond : smash vers le corps du défenseur ou la ligne de service.
- 3 Défenseur : bloc au filet.
- 4 Joueur de filet : reprise du bloc, vers le bas (kill) ou contre-amorti serré.
- 5 Nouveau volant immédiatement : 8 cycles d'affilée.

Schéma



Le smash n'est qu'une préparation : c'est le joueur de filet qui conclut sur le bloc.

F = Attaque : joueur de fond · V = Attaque : joueur de filet · D = Défenseur · L = Lanceur (panier) — 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

Après 8 cycles, rotation complète : fond → filet → défenseur → lanceur → fond.

Volume

3 tours complets (chaque joueur passe trois fois à chaque poste), 8 cycles par poste.

Points clés

- Le joueur de filet avance **pendant** le smash, il ne regarde pas derrière lui.
- Smash vers le corps côté raquette : c'est là que le bloc est le plus faible et le plus lisible.
- Le défenseur bloque vraiment (pas de cadeau) : sinon l'interception n'a aucune valeur.

Erreurs fréquentes

- Le joueur de filet attend le résultat du smash : il arrive trop tard sur le bloc.
- Smash croisé long : le filet n'est plus couvert du bon côté.
- Le lanceur envoie trop vite : la paire ne se replace pas en avant-arrière.

Variantes

- Deux défenseurs côte-à-côte : la paire doit trouver le milieu.
- Le défenseur a le droit de contre-attaquer : le joueur de filet doit aussi couvrir le drive.

Vidéo de démonstration

■ [Doubles Multifeed Exercises - Training to Quickly Improve Your Badminton! — Badminton Insight](#)