

Fractionné spécifique sur terrain

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

Sommaire

1. Fractionné spécifique sur terrain (Physique & déplacements · 20 min)

1. Fractionné spécifique sur terrain

Physique & déplacements · Simple, Double, Mixte · niveau confirmé · 20 min · 1 à 6 (par vagues) · Terrain complet · matériel : Chronomètre, 4 volants posés dans les coins

Pourquoi cette routine ?

Un point de badminton dure 6 à 12 secondes, suivi d'une pause courte : c'est un effort intermittent, pas de l'endurance continue. Courir 30 minutes ne prépare pas à ça. Le fractionné sur terrain, avec fentes et changements de direction, reproduit exactement la filière utilisée en match.

Objectif

Développer la capacité à répéter des efforts courts et intenses.

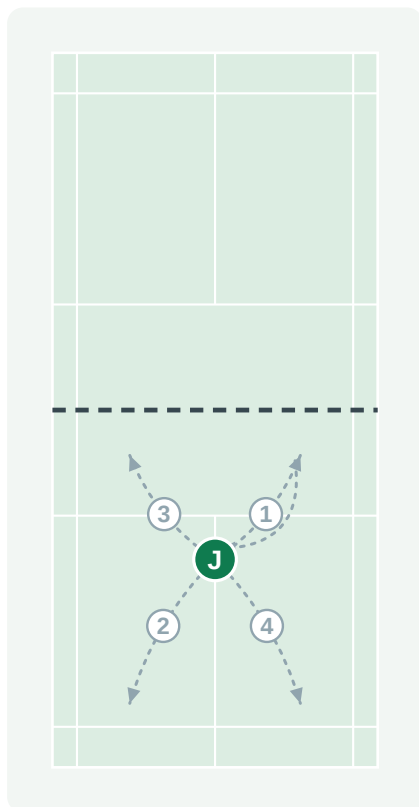
Dispositif

4 volants posés dans les 4 coins du terrain. Les joueurs passent par vagues de 2 sur le terrain, les autres récupèrent en bord de terrain.

Enchaînement

- 1 Départ du centre : toucher le coin filet coup droit en fente, retour au centre.
- 2 Coin fond revers, mime de smash, retour au centre.
- 3 Coin filet revers en fente, retour au centre.
- 4 Coin fond coup droit, mime de dégagement, retour au centre.
- 5 Enchaîner ce circuit pendant 20 s sans s'arrêter.

Schéma



Circuit des 4 coins, 20 s à intensité maximale, retour au centre entre chaque coin.

J = Joueur — trajectoires : Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

20 s d'effort / 20 s de récupération passive, par vagues de 2 joueurs.

Volume

3 blocs de 8 répétitions (20/20), 3 min de récupération entre les blocs.

Points clés

- Intensité maximale sur les 20 s : c'est la qualité qui compte, pas le nombre de tours.
- Fente marquée à chaque coin avant, jamais un simple pas.
- Arrêter le bloc dès que le nombre de tours chute nettement.

Erreurs fréquentes

- Doser pour tenir les 8 répétitions : l'intensité descend sous le seuil utile.
- Placer cette séance juste avant un travail technique fin.
- Négliger le retour au calme derrière.

Variantes

- 15 s / 15 s pour les joueurs plus jeunes.
- Version avec volant : un lanceur envoie 20 s de volants aux 4 coins.

Vidéo de démonstration

