

Gamme 4 coups : dégagement, amorti, contre-amorti, lift

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

Sommaire

1. Gamme 4 coups : dégagement, amorti, contre-amorti, lift (Gammes en demi-terrain · 20 min)

1. Gamme 4 coups : dégagement, amorti, contre-amorti, lift

Gammes en demi-terrain · Simple · niveau intermédiaire · 20 min · 2 (sans lanceur) ou 3 avec relais · Demi-terrain · matériel : Quelques volants

Pourquoi cette routine ?

C'est le circuit fond-filet du simple en boucle fermée : chaque joueur travaille les deux extrémités du terrain sans interruption. Comme l'échange ne s'arrête jamais, on entraîne en même temps le geste et le remplacement, ce qu'un multivolants ne permet pas (le volant y arrive toujours au même moment).

Objectif

Enchaîner sans faute les quatre coups du circuit fond / filet sur un demi-terrain.

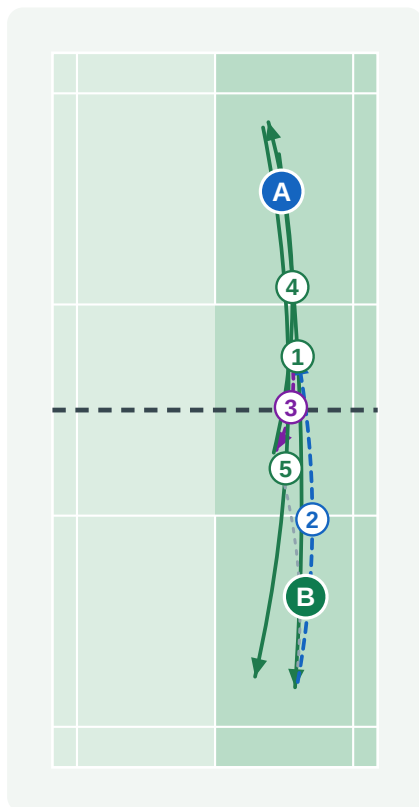
Dispositif

Demi-terrain, un joueur de chaque côté, sur la même moitié. Le joueur A commence au fond, le joueur B au centre. Les rôles (les coups joués) sont fixes pendant la série, mais les positions ne le sont pas : A joue le fond puis le filet, B le contraire.

Enchaînement

- 1 A, au fond : dégagement long, puis montée vers le filet.
- 2 B : amorti droit, puis montée vers le filet.
- 3 A, au filet : contre-amorti (trajectoire rasante).
- 4 B : lift au fond.
- 5 A **revient au fond** : dégagement — la boucle repart.

Schéma



Boucle continue à deux sur un demi-terrain : dégagement, amorti, contre-amorti, lift.

A = Joueur A · B = Joueur B — trajectoires : Volant haut (dégagement / lift) · Amorti · Jeu au filet (contre-amorti, kill) · Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

2 minutes dans un sens, puis on inverse les rôles (A prend le rôle de B). À 3 joueurs : celui qui est en attente remplace A toutes les 2 minutes.

Volume

4 blocs de 2 min (2 dans chaque rôle), 45 s de récupération entre les blocs.

Points clés

- Objectif chiffré : 25 volants d'affilée sans faute avant d'accélérer.
- Le contre-amorti se prend haut, bras tendu devant : on ne laisse pas descendre le volant.
- Le lift doit atteindre le fond, sinon l'amorti suivant part d'une position facile.
- Chaque joueur repasse par le centre de son demi-terrain entre deux frappes.

Erreurs fréquentes

- Jouer le circuit à mi-court : les deux extrémités ne sont plus travaillées.
- Lift court : l'exercice se dénature en échange de mi-court.
- Vouloir accélérer avant d'être régulier.

Variantes

- En croisé (les deux joueurs sur des demi-terrains opposés) : trajectoires plus longues.
- Le joueur de fond a le droit de smasher 1 volant sur 5 : l'autre bloque et on repart.
- Version « libre sur la moitié » : mêmes coups mais ordre au choix.

Vidéo de démonstration

■ [19 Half-court continuous rally](#) — BadmintonEnglandPC