

Dégagement – amorti droit – amorti croisé

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

Sommaire

1. Dégagement – amorti droit – amorti croisé (Gammes en demi-terrain · 20 min)

1. Dégagement – amorti droit – amorti croisé

Gammes en demi-terrain · Simple · niveau intermédiaire · 20 min · 3 (1 lanceur + 2 joueurs) · Demi-terrain dans la longueur ; l'autre moitié doit rester libre (cible du croisé) · matériel : 1 panier de volants

Pourquoi cette routine ?

C'est la gamme de base du simple : elle fait répéter les trois sorties possibles depuis le fond de court avec la même préparation. Tant que l'amorti part avec un geste différent du dégagement, l'adversaire lit le coup et part avant la frappe. En demi-terrain, on triple le nombre de volants frappés par rapport à un échange libre, et le lanceur garantit un volant régulier pour se concentrer sur le geste.

Objectif

Produire dégagement, amorti droit et amorti croisé depuis le même point d'impact.

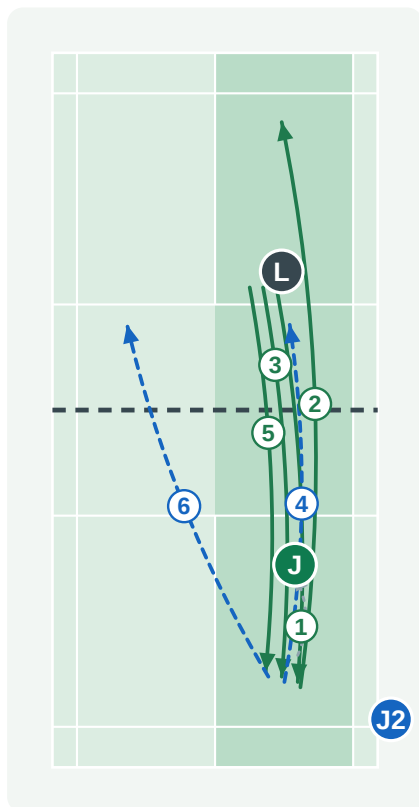
Dispositif

Demi-terrain. Le lanceur est côté A, à mi-court, panier à ses pieds. Les 2 joueurs sont côté B en file, sur le demi-terrain travaillé : le premier joue, le second attend derrière la ligne de fond. Départ du joueur au centre de son demi-terrain.

Enchaînement

- 1 Lanceur : volant haut et long au fond du demi-terrain.
- 2 Joueur : **dégagement** parallèle, puis retour au centre de son demi-terrain.
- 3 Lanceur : deuxième volant haut au fond.
- 4 Joueur : **amorti droit** (parallèle), puis retour au centre.
- 5 Lanceur : troisième volant haut au fond.
- 6 Joueur : **amorti croisé**, puis sortie du terrain.

Schéma



Demi-terrain coup droit : le lanceur alimente le fond, le joueur sort les trois coups avec la même préparation.

L = Lanceur (panier) · J = Joueur en cours · J2 = Joueur suivant (en attente) — trajectoires : Volant haut (dégagement / lift) · Amorti · Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

Le joueur sort après ses 3 volants, le second entre immédiatement : le lanceur n'attend jamais. On change de lanceur toutes les 5 minutes (roulement à 3).

Volume

3 séries de 8 passages par joueur (24 volants par série), 1 min de pause entre les séries.

Points clés

- Même préparation sur les trois coups : épaule armée, point d'impact haut et devant.
- L'amorti croisé se joue plus tôt et plus haut, sinon il est trop long et sort.
- Retour au centre entre chaque volant, sans le sauter même quand le rythme monte.
- Le lanceur envoie un volant identique à chaque fois : c'est lui qui garantit la qualité.

Erreurs fréquentes

- Ralentir le bras sur l'amorti : le coup est annoncé dès la préparation.
- Amorti croisé frappé trop bas : trajectoire longue, interceptée au filet.
- Le lanceur accélère et envoie des volants courts : le joueur travaille en urgence.

Variantes

- Ajouter un 4e volant : le lanceur reprend l'amorti au filet, le joueur monte en contre-amorti.
- Consigne aléatoire : le lanceur annonce « droit » ou « croisé » au dernier moment.
- Version 2 joueurs sans lanceur : l'un dégage systématiquement, l'autre alterne amorti droit / croisé.

Vidéo de démonstration

■ [Drill: Improve your Drop Shots and Clears | Badminton](#) — SIKANA English