

Filet : contre-amorti droit, croisé, puis kill

1 routine(s) · environ 15 min · généré le 20/09/2026 par BadRoutines

Sommaire

1. Filet : contre-amorti droit, croisé, puis kill (Gammes en demi-terrain · 15 min)

1. Filet : contre-amorti droit, croisé, puis kill

Gammes en demi-terrain · Simple, Double, Mixte · niveau intermédiaire · 15 min · 3 (1 lanceur + 2 joueurs) · Zone avant, largeur complète · matériel : 1 panier de volants

Pourquoi cette routine ?

Le duel de filet décide d'une grande partie des points : celui qui force l'autre à lever prend l'attaque. Cette gamme entraîne à prendre le volant haut, au-dessus de la bande, et à masquer la direction — le croisé et le droit partant de la même position de raquette.

Objectif

Prendre le volant tôt au filet et alterner reprise droite et croisée sans se trahir.

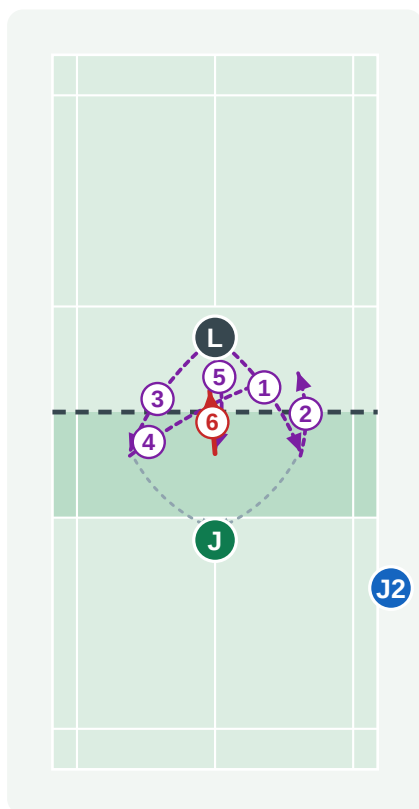
Dispositif

Zone avant sur toute la largeur. Lanceur côté A juste derrière le filet, panier en main. Les 2 joueurs côté B, en file derrière la ligne de service court. Départ au centre.

Enchaînement

- 1 Lanceur : volant lâché au filet, côté coup droit.
- 2 Joueur : contre-amorti **droit** en fente avant, puis retour d'un pas en arrière.
- 3 Lanceur : volant lâché au filet, côté revers.
- 4 Joueur : contre-amorti **croisé**, puis retour au centre.
- 5 Lanceur : volant légèrement plus haut, au centre.
- 6 Joueur : **kill** (volant frappé vers le bas), puis sortie.

Schéma



Zone avant : trois volants lâchés au filet, trois réponses différentes.

L = Lanceur (au filet) · J = Joueur en cours · J2 = Joueur suivant — trajectoires : Jeu au filet (contre-amorti, kill) · Smash · Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

3 volants par passage, les joueurs alternent en continu. Changement de lanceur toutes les 5 min.

Volume

3 séries de 10 passages par joueur.

Points clés

- Raquette **au-dessus de la bande** avant l'arrivée du volant, prise universelle, doigts relâchés.
- Fente avant : genou dans l'axe du pied, retour par poussée de la jambe avant.
- Le croisé se joue en accompagnant, jamais en frappant : sinon il monte.
- Le rush se déclenche dès que le volant dépasse la bande de 10 cm.

Erreurs fréquentes

- Attendre que le volant descende : on doit alors jouer vers le haut.
- Annoncer le croisé en tournant le poignet trop tôt.
- Rester debout jambes tendues : impossible d'aller chercher devant.

Variantes

- Ajouter un lift sur le 4e volant (le joueur alterne filet et fond).

- Duel : les deux joueurs s'affrontent au filet, celui qui lève perd le point.
- Lanceur libre : il choisit droit ou croisé, le joueur doit lire.

Vidéo de démonstration

■ [Badminton specific training \(8\) - Cross-court Net Shots — VICTOR](#)