

Mixte : duel de filet avec relance au fond

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

Sommaire

1. Mixte : duel de filet avec relance au fond (Schémas double / mixte · 15 min)

1. Mixte : duel de filet avec relance au fond

Schémas double / mixte · Mixte · niveau intermédiaire · 15 min · 4 (2 au filet, 2 au fond) · Terrain complet, zone avant d'abord · matériel : Quelques volants

Pourquoi cette routine ?

En mixte, celui qui perd le duel de filet donne l'attaque à l'autre paire pour tout le reste de l'échange. Isoler ce duel, puis l'ouvrir au terrain complet, fait travailler la prise de volant haute et le moment précis où il faut lâcher le filet pour laisser l'arrière intervenir.

Objectif

Gagner le duel avant et savoir quand passer le relais à l'arrière.

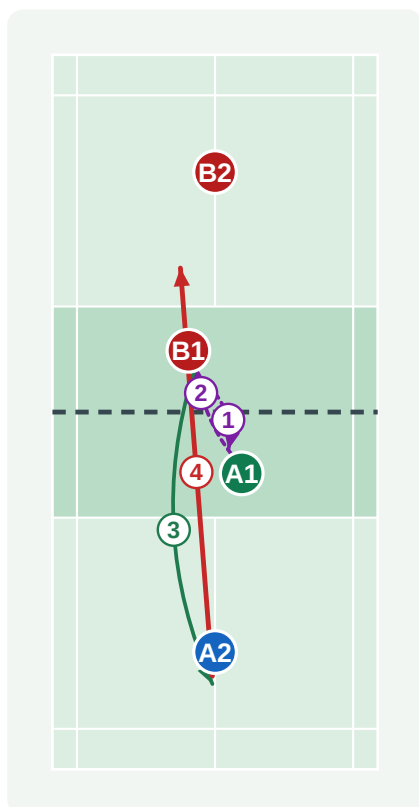
Dispositif

Terrain complet. Un joueur de filet de chaque côté, devant la ligne de service. Un joueur de fond de chaque côté, qui n'intervient que sur les volants hauts.

Enchaînement

- 1 Engagement : volant lâché au filet entre les deux joueurs d'avant.
- 2 Duel de filet : contre-amortis droits et croisés, rush dès que le volant monte.
- 3 Dès qu'un joueur lift, son vis-à-vis laisse passer et **son partenaire de fond** enchaîne.
- 4 Le point se joue alors normalement en 2 contre 2 jusqu'à la faute.

Schéma



Duel entre les deux joueurs d'avant ; dès qu'un lift part, l'arrière enchaîne.

A1 = Avant (paire du bas) · A2 = Arrière (paire du bas) · B1 = Avant (paire du haut) · B2 = Arrière (paire du haut) —
trajectoires : Jeu au filet (contre-amorti, kill) · Volant haut (dégagement / lift) · Smash · Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

10 points, puis les joueurs de filet et de fond échangent leurs rôles.

Volume

4 blocs de 10 points (2 à chaque poste).

Points clés

- Le joueur de filet ne recule jamais : sur le lift, il se replace latéralement au centre.
- Raquette au-dessus de la bande, corps avancé sur la jambe raquette.
- L'arrière annonce sa prise de volant à la voix une seule fois, puis attaque.

Erreurs fréquentes

- L'avant recule sur le lift : il gêne son partenaire et laisse le filet vide.
- L'arrière joue un dégagement : la paire perd l'initiative qu'elle vient de gagner.
- Duel de filet joué raquette basse, volant pris trop tard.

Variantes

- Version stricte : celui qui lève perd le point (pas de suite d'échange).

- Interdiction de jouer croisé pendant 2 minutes.

Vidéo de démonstration

■ [4 Drills to Improve Your Net Play in Doubles - Badminton Training Tutorial!](#) — Badminton Insight