

Multivolants : défense sur smash

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

Sommaire

1. Multivolants : défense sur smash (Multivolants · 15 min)

1. Multivolants : défense sur smash

Multivolants · Simple, Double · niveau intermédiaire · 15 min · 3 (1 lanceur/frappeur + 1 défenseur + 1 ramasseur) ·
Demi-terrain puis terrain complet · matériel : 1 panier de volants

Pourquoi cette routine ?

On ne travaille presque jamais la défense en entraînement libre, parce qu'on ne reçoit que quelques smashes par set. Le multivolants inverse le rapport : 40 smashes en trois minutes, toujours sur la même prise, et la main apprend à rester devant le corps au lieu de reculer.

Objectif

Fiabiliser la défense : bloc court, lift long, et contre-attaque à plat.

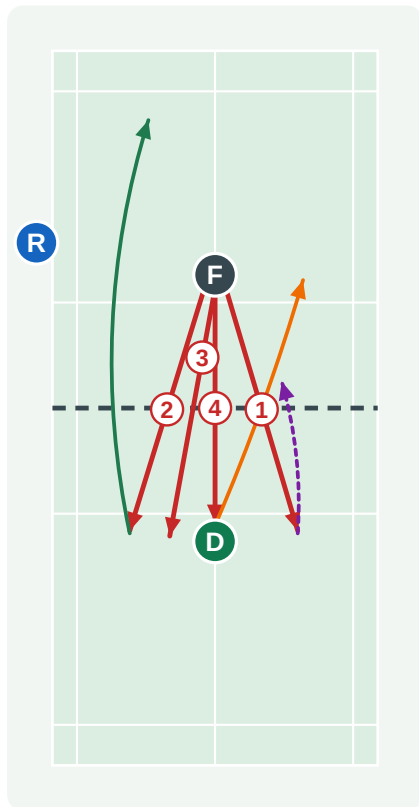
Dispositif

Le frappeur est à mi-court côté A avec le panier, il smashe à la main ou à la raquette sur un demi-terrain. Le défenseur est à mi-court côté B, position basse, raquette devant. Le ramasseur alimente le panier.

Enchaînement

- 1 Série 1 : tous les smashes sur le coup droit, défense en **bloc** court au filet.
- 2 Série 2 : tous les smashes sur le revers, défense en **lift** long au fond.
- 3 Série 3 : smashes alternés coup droit / revers, défense au choix.
- 4 Série 4 : smashes sur le corps, défense en **drive** à plat.

Schéma



Le frappeur smashe en continu depuis mi-court ; une réponse imposée par série.

F = Frappeur (panier) · D = Défenseur · R = Ramasseur — trajectoires : Smash · Jeu au filet (contre-amorti, kill) · Volant haut (dégagement / lift) · Drive / poussette à plat

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

Une série par joueur, puis rotation défenseur → ramasseur → frappeur.

Volume

4 séries de 20 volants, 45 s de récupération entre les séries.

Points clés

- Raquette devant le corps, tête de raquette à hauteur de hanche avant le smash.
- Prise universelle : pas le temps de changer entre coup droit et revers.
- Sur le corps : reculer le coude, jamais le corps entier.
- Le frappeur vise une zone précise annoncée à l'avance, il ne cherche pas à tuer.

Erreurs fréquentes

- Défendre bras tendu loin devant : aucun contrôle sur la longueur du bloc.
- Reculer sur le smash : le volant arrive derrière l'épaule.
- Bloc trop long, qui retombe à mi-court et se fait retuer.

Variantes

- Le frappeur alterne smash et amorti : le défenseur doit lire la trajectoire.

- Deux défenseurs côte-à-côte (situation de double) sur terrain complet.

Vidéo de démonstration

■ [Badminton training defensive multi shuttle](#) — Badminton everyday