

Multivolants : filet et kill

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

Sommaire

1. Multivolants : filet et kill (Multivolants · 15 min)

1. Multivolants : filet et kill

Multivolants · Double, Mixte, Simple · niveau intermédiaire · 15 min · 2 ou 3 (1 lanceur + 1 ou 2 joueurs) · Zone avant, terrain complet · matériel : 1 panier de volants

Pourquoi cette routine ?

Le volant montant au filet est le volant le plus rentable du badminton : pris haut, il se tue ; pris 20 cm plus bas, il se contente d'être renvoyé. Répéter cette prise de balle haute en multivolants installe le réflexe d'aller chercher le volant au-dessus de la bande au lieu de l'attendre.

Objectif

Prendre le volant au plus haut au filet et conclure vers le bas.

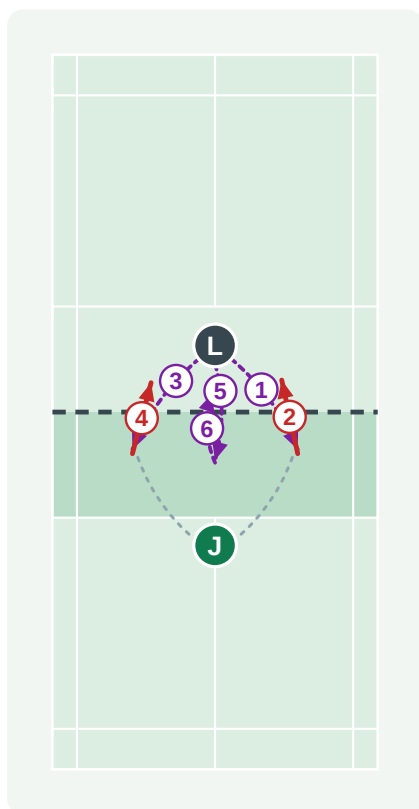
Dispositif

Lanceur côté A, à côté du filet, panier en main. Le joueur part du centre de son terrain, côté B. S'il y a deux joueurs, ils alternent un passage chacun.

Enchaînement

- 1 Lanceur : volant lâché juste au-dessus de la bande, côté coup droit.
- 2 Joueur : fente avant, **kill** vers le bas, puis retour au centre.
- 3 Lanceur : volant côté revers.
- 4 Joueur : kill revers, retour au centre.
- 5 Lanceur : volant plus bas, sous la bande.
- 6 Joueur : **contre-amorti serré** (pas de kill possible), retour au centre.
- 7 Refaire le cycle une fois (6 volants en tout), puis sortie.

Schéma



Volants lâchés au filet : kill quand le volant est au-dessus de la bande, contre-amorti quand il est dessous.

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

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

Passage de 6 volants, le joueur sort, l'autre entre. Changement de lanceur toutes les 5 min.

Volume

4 séries de 6 volants par joueur, 1 min entre les séries.

Points clés

- Jambe raquette devant, buste avancé : la raquette arrive avant le corps.
- Kill court et sec du poignet, jamais un grand mouvement de bras.
- Si le volant est sous la bande, on ne force pas : contre-amorti.
- Retour au centre à reculons en pas chassés, raquette haute.

Erreurs fréquentes

- Attendre le volant debout : il redescend, le kill devient impossible.
- Tuer un volant trop bas : il finit dans le filet.
- Rester au filet après le kill au lieu de se replacer.

Variantes

- Le lanceur ajoute un lift surprise : le joueur enchaîne sur un smash au fond.

- Consigne : kill croisé obligatoire sur les volants coup droit.

Vidéo de démonstration

■ [Train like a badminton pro! World medallist Gabby Adcock net drill](#) — BADMINTON England