

Multivolants fond de court : amorti, dégagement puis smash

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

Sommaire

1. Multivolants fond de court : amorti, dégagement puis smash (Multivolants · 20 min)

1. Multivolants fond de court : amorti, dégagement puis smash

Multivolants · Simple, Double · niveau confirmé · 20 min · 3 (1 lanceur + 2 joueurs) · Terrain complet (travail au fond de court) · matériel : 2 paniers de volants

Pourquoi cette routine ?

Le fond de court est l'endroit où la technique se dégrade le plus vite sous fatigue : on frappe en retard, derrière la tête, et le smash devient un dégagement raté. Ce multivolants impose un volume élevé de frappes hautes avec un temps de récupération court, exactement comme en fin de set.

Objectif

Tenir la qualité de frappe haute (amorti puis smash) sur un volume élevé.

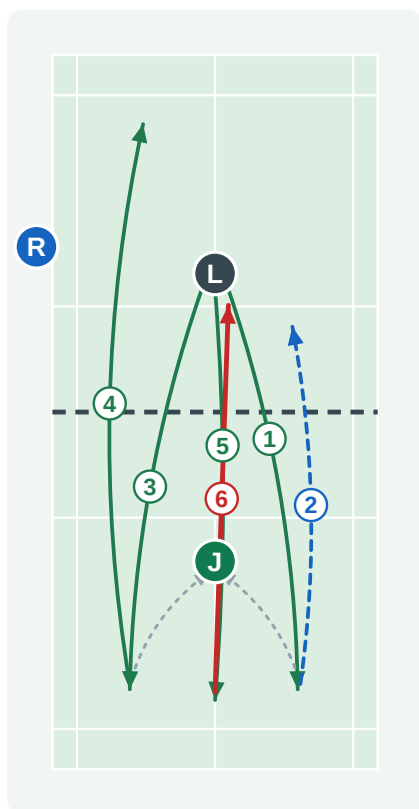
Dispositif

Terrain complet. Lanceur côté A à mi-court avec le panier, un joueur côté B au fond, le second joueur ramasse les volants et recharge le panier (c'est sa récupération).

Enchaînement

- 1 Lanceur : volant haut au fond, côté coup droit.
- 2 Joueur : amorti droit, retour au centre.
- 3 Lanceur : volant haut au fond, côté revers.
- 4 Joueur : dégagement, retour au centre.
- 5 Lanceur : volant haut au centre du fond.
- 6 Joueur : **smash à 70 %** vers la ligne de service, puis montée d'un pas.

Schéma



Multivolants au fond : amorti, dégagement, puis smash à 70 %.

L = Lanceur (panier) · J = Joueur · R = Ramasseur — trajectoires : Volant haut (dégagement / lift) · Amorti · Smash · Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

Séries de 12 volants (4 cycles). Le joueur sort, le ramasseur entre, l'autre ramasse. Le lanceur change toutes les 6 séries.

Volume

4 séries de 12 volants par joueur, 45 s de récupération (le temps du ramassage).

Points clés

- Le 12e volant doit être frappé comme le 1er : si la technique lâche, le lanceur ralentit.
- Smash à 70 % : on cherche le placement et l'enchaînement, pas la vitesse.
- Ciseaux sur les volants de smash et les dégagements pris en reculant, atterrissage équilibré.
- Le lanceur distribue à hauteur constante : un volant trop court fausse tout l'exercice.

Erreurs fréquentes

- Frapper derrière la tête faute d'être reculé à temps.
- Smasher à 100 % : trois volants plus tard, le joueur est en retard sur tout.
- Enchaîner les séries sans le vrai temps de ramassage : la qualité s'effondre.

Variantes

- Demi-terrain : tous les volants du même côté, pour densifier le travail.
- Ajouter une montée au filet après le smash (le lanceur bloque).
- Consigne aléatoire annoncée à la voix : « amorti », « dégagement », « smash ».

Vidéo de démonstration

■ [Badminton Multishuttle Exercise: Smash & Follow Up](#) — Tobias Wadenka