

Shadow 6 coins avec volants posés

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

Sommaire

1. Shadow 6 coins avec volants posés (Physique & déplacements · 15 min)

1. Shadow 6 coins avec volants posés

Physique & déplacements · Simple · niveau intermédiaire · 15 min · 1 à 4 (en rotation sur le terrain) · Terrain complet · matériel : 6 volants posés au sol, raquette

Pourquoi cette routine ?

Les déplacements limitent le niveau bien avant la technique de frappe : on rate un volant parce qu'on arrive en retard, pas parce qu'on ne sait pas le jouer. Sans volant à frapper, on peut corriger le pas d'appel, la fente et surtout le retour au centre, qui est la partie que tout le monde néglige.

Objectif

Fiabiliser le déplacement vers les 6 coins et le retour au centre.

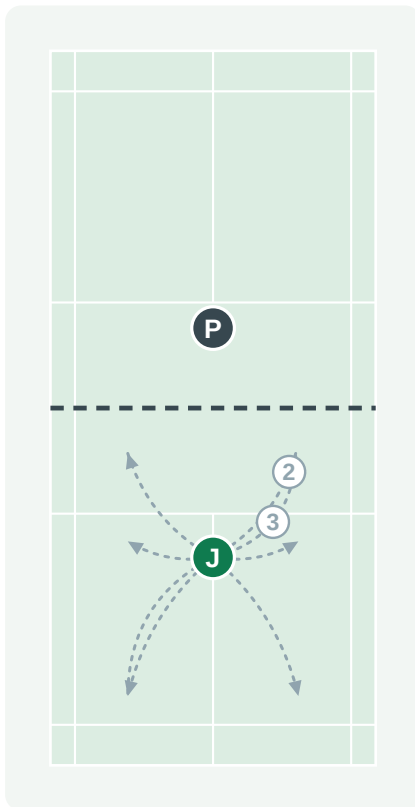
Dispositif

6 volants posés : 2 au filet (coup droit / revers), 2 à mi-court, 2 au fond. Le joueur démarre au centre, raquette en main. Un partenaire indique un coin du doigt.

Enchaînement

- 1 Le partenaire pointe un coin.
- 2 Le joueur se déplace, mime la frappe correspondante (kill au filet, drive à mi-court, smash ou dégagement au fond) et **touche le volant posé** avec sa raquette.
- 3 Retour immédiat au centre en pas chassés, raquette haute.
- 4 Le partenaire pointe le coin suivant, sans temps mort.

Schéma



Six volants posés ; le partenaire pointe un coin (étapes 1 et 4, sans trajectoire), le joueur y va (2) et revient au centre (3).

P = Partenaire (indique les coins) · J = Joueur — trajectoires : Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

30 s de travail / 30 s de récupération ; le joueur et l'indicateur échangent à chaque série.

Volume

8 séries de 30 s par joueur (4 min de travail effectif).

Points clés

- Pas d'appel avant chaque départ : le déplacement commence par une impulsion, pas par un pas.
- Fente avant complète au filet, genou au-dessus du pied, poussée pour repartir.
- Le retour au centre fait partie du geste : ne jamais s'arrêter dans le coin.
- Mimer vraiment la frappe : un shadow sans geste ne sert à rien.

Erreurs fréquentes

- Courir sans mimer : on travaille du cardio, pas du badminton.
- Trottiner au retour : c'est la phase la plus importante.
- Séries trop longues : au-delà de 45 s la qualité du déplacement s'effondre.

Variantes

- Sans indicateur : parcours imposé (filet CD, fond revers, filet revers, fond CD).
- Avec élastique de résistance à la taille pour les joueurs confirmés.

- Version 4 coins seulement pour les débutants.

Vidéo de démonstration

■ SHADOW Footwork ■ 6 Corner Footwork ■ Badminton Footwork Training — Dk badminton