

1 contre 1 en demi-terrain, toutes zones

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

Sommaire

1. 1 contre 1 en demi-terrain, toutes zones (Jeu conditionné · 20 min)

1. 1 contre 1 en demi-terrain, toutes zones

Jeu conditionné · Simple · niveau intermédiaire · 20 min · 2 (4 si les deux demi-terrains sont utilisés) · Demi-terrain (dans la longueur, couloir exclu) · matériel : Quelques volants

Pourquoi cette routine ?

Le demi-terrain réduit la largeur mais garde la longueur : on joue de vrais points avec toutes les trajectoires, mais l'adversaire est toujours à portée, donc les échanges durent trois fois plus longtemps qu'en terrain complet. C'est le meilleur compromis entre volume de frappes et réalisme tactique.

Objectif

Jouer des points réels avec un volume d'échange élevé, sur toute la longueur du terrain.

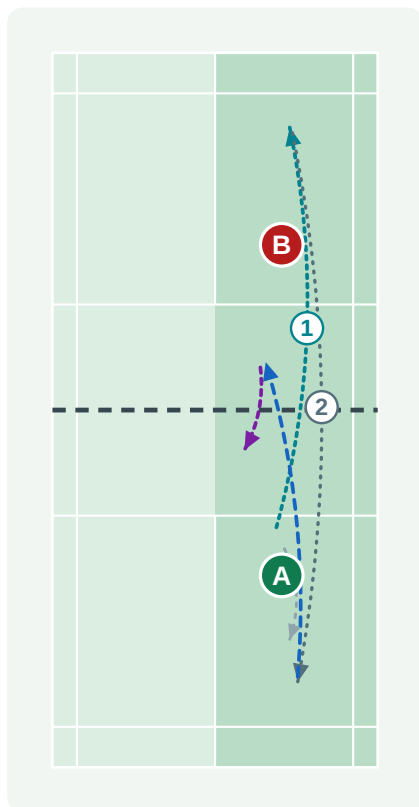
Dispositif

Demi-terrain dans la longueur, couloirs exclus, le point se joue uniquement sur cette moitié. Un joueur de chaque côté. Service long pour démarrer.

Enchaînement

- 1 Service long dans le demi-terrain.
- 2 Le point se joue normalement : tous les coups sont autorisés (dégagement, amorti, smash, filet).
- 3 Tout volant sortant du demi-terrain est faute.
- 4 On compte les points en 11, changement de côté à 6.

Schéma



Demi-terrain dans la longueur : le point se joue normalement, tout volant hors du demi-terrain est faute.

A = Joueur A · B = Joueur B — trajectoires : Service · Échange libre · Amorti · Jeu au filet (contre-amorti, kill) ·
Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

Un set à 11 puis changement de demi-terrain (coup droit / revers), 4 sets au total.

Volume

4 sets à 11 points, 1 min entre les sets.

Points clés

- Le centre de référence n'est plus le milieu du terrain mais le milieu du demi-terrain.
- Le jeu devient très vertical : la variation fond / filet remplace la variation latérale.
- Smasher droit : un smash croisé sort du demi-terrain.

Erreurs fréquentes

- Jouer en mi-court par confort : le demi-terrain punit surtout les volants courts.
- Rester au fond en sécurité : on ne travaille plus la montée au filet.

Variantes

- Demi-terrain côté revers uniquement pour les deux joueurs (très exigeant).
- Interdiction de smasher : le point doit se gagner au filet ou au déplacement.
- En diagonale : chaque joueur sur un demi-terrain opposé.

Vidéo de démonstration

■ [Badminton Singles Drills || Half Court vs Full Court](#) — Navodaya Badminton Academy