

Fiche Amortis au filet

Amortis alternés avec volants

1 joueur à l'exercice

5 volants posés ligne couloir gauche et 5 posés ligne couloir droite : en alterné, pousser volant au sol droit enchainé amorti revers, puis pousser volant au sol gauche enchainé amorti coup droit

2 cibles à atteindre gauche-droite

1 lanceur de l'autre coté du filet qui envoie à la main, dès que le joueur revenu sur T

2 séries de 10 à enchaîner

Changement de rôle, à répéter 2 fois

Consigne importante : la raquette reste haute à hauteur de la bande du filet, pour intercepter le volant au dessus du filet

Routine d'application

1 long, 2 courts

à 2 sur ½ terrain (pas d'arrêt tant que volant en jeu)

