

Fiche Smash

Smash

Exercice à 3 sur terrain entier, avec cibles en zones de divorce

1 **passer** de volant au serveur + 1 **serveur** service long

1 **joueur à l'exercice** qui enchaîne les smash sur cibles

10 volants, puis changement de rôles, X3

Consigne = intercepter le volant le plus haut et le plus tôt possible, tamis fermé (vers le bas)

Smash, avec déplacement arrière avant smash

Idem précédent, mais avec 10 volants posés au sol sur ligne de service au centre

Fente avant pour renverser un volant au sol, avant de reculer pour smash

10 volants, puis changement de rôles, X3

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

Service long / smash / défense amorti / contre-amorti / lob

Rôles alternés

