
Les 10 commandements du double

- 1 – Je gagne/perd **AVEC** mon/ma partenaire
- 2 – Je ne forme qu'**un** avec mon/ma partenaire
- 3 – Je **facilite/défend** mon/ma partenaire
- 4 – Je garde le **service court** (revers)
- 5 – Je **ne relève pas** sur les 5 premier coups (même au-delà sauf si nécessaire)
- 6 – Je garde un **jeu offensif** (trajectoires descendantes ou à plat)
- 7 – Je reste **solide** en défense, ma raquette reste **disponible**
- 8 – Je passe par le **filet** pour obliger mon adversaire à relever
- 9 – Je reste **tout le temps en mouvement** dès que le volant est en jeu
- 10 – Je garde un fil invisible de **même longueur** avec mon/partenaire