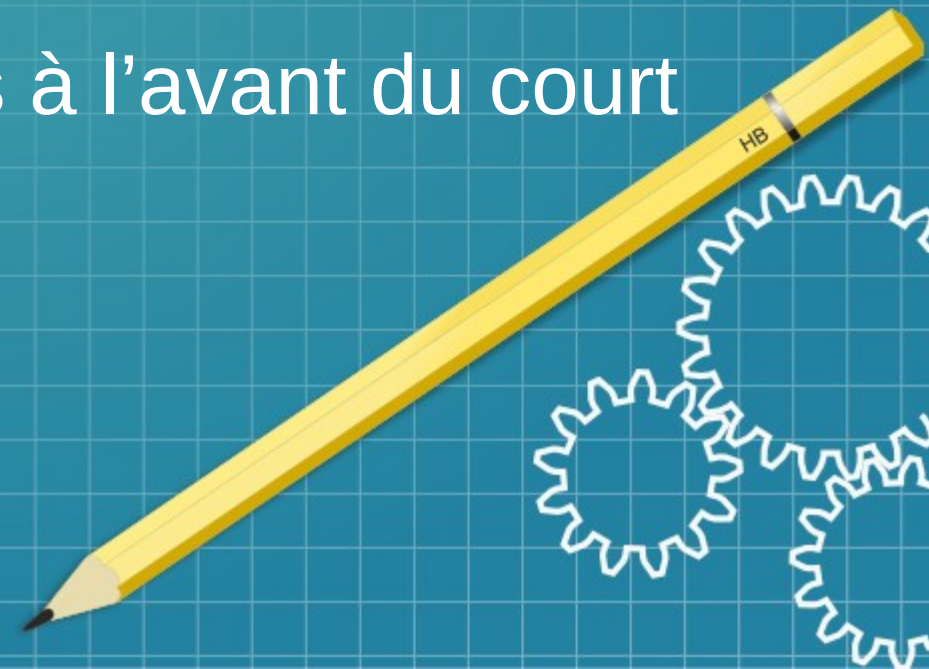




Préparation physique

Travail des déplacements à l'avant du court



Bad à la maison



- Travail à réaliser chez soi, sur un espace réduit visant à développer les qualités de poussées et les logiques de démarrage . Plusieurs types de déplacement y sont intégrés.
- Les vidéos illustreront le travail demandé.

Bad à la maison



- Programme à faire 1 jour sur 2 en complément de la partie préparation physique.
- Durée des exercices : 30s de travail / 30s de repos, de façon individuelle ou en combinaison pour les plus aguerris. Il en va de même pour l'intensité, doucement pour s'appropriier l'exercice, le plus vite possible lorsqu'on le maîtrise.
- (exemple 1: exercice 1 à faire 30s, repos 30s puis exercice 2 à faire 30s, repos 30s, puis exercice 3 etc.
- (exemple 2 : exercice 1 et 2 à faire 30s, repos 30s, puis exercice 3 et 4 à faire 30s, repos 30s etc.)
- Programme : 12 exercices = 1 bloc. 5 blocs sont à faire avec 2mn de repos entre chaque bloc

Bad à la maison



Exercice : Déplacement avant côté coup droit

Démarrage 2 pieds, cloche pied avec le jambe opposé à l'endroit où l'on veut aller puis fente côté coup droit.

- <https://youtu.be/738Jc4QqYRU>

Bad à la maison



Exercice : Déplacement avant côté coup droit

Démarrage 2 pieds, se déplacer en pas courus pour finir en fente et exécuter un lob côté coup droit.

- <https://youtu.be/Vq9FdhSmBWE>

Bad à la maison



Exercice : Déplacement avant côté coup droit

Démarrage 2 pieds, se déplacer en pas chassés pour finir en fente et exécuter un lob côté coup droit.

- <https://youtu.be/wfiVPZZhUc8>

Bad à la maison



Exercice : Déplacement avant côté coup droit

Démarrage 2 pieds, se déplacer en pas croisés et enchaîner avec un lob côté coup droit.

- <https://youtu.be/At1zTyukYh4>

Bad à la maison



Exercice : Déplacement avant côté coup droit

Démarrage 2 pieds, se déplacer en pas croisés et enchaîner avec un kill côté coup droit.

- <https://youtu.be/r-Vv6jgKQ60>

Bad à la maison



Exercice : Déplacement avant côté coup droit

Démarrage 2 pieds, se déplacer en pas chassés et enchaîner avec un kill côté coup droit.

- <https://youtu.be/9yzrbJKinol>

Bad à la maison



Exercice : Déplacement avant côté revers

Démarrage 2 pieds, cloche pied avec le jambe opposé à l'endroit où l'on veut aller puis fente côte revers.

- <https://youtu.be/nopgBIVkjeQ>

Bad à la maison



Exercice : Déplacement avant côté revers

Démarrage 2 pieds, se déplacer en pas croisés pour finir en fente et exécuter un lob côté revers.

- <https://youtu.be/XB2SVqLdUuI>

Bad à la maison



Exercice : Déplacement avant côté revers

Démarrage 2 pieds, se déplacer en pas croisés et enchaîner avec un kill côté revers.

- <https://youtu.be/eYM21a4N17o>

Bad à la maison



Exercice : Déplacement avant côté revers

Démarrage 2 pieds, se déplacer en pas chassés pour finir en fente et exécuter un kill revers.

- <https://youtu.be/tN6ifLekLJM>

Bad à la maison



Exercice : Challenge

Frapper le volant, avec le manche de la raquette, pour le faire rentrer dans une tasse.

- https://youtu.be/0XK4KT_Px3g
- <https://youtu.be/ySnSnidFnyM>

Bad à la maison



Exercice : Challenge

Jongler une fois côté coup droit ,puis une fois côté revers, puis frapper afin que le volant puisse enlever un volant posé sur une boîte.
Distance : 2m

- <https://youtu.be/Ajsyj9yxJq8>