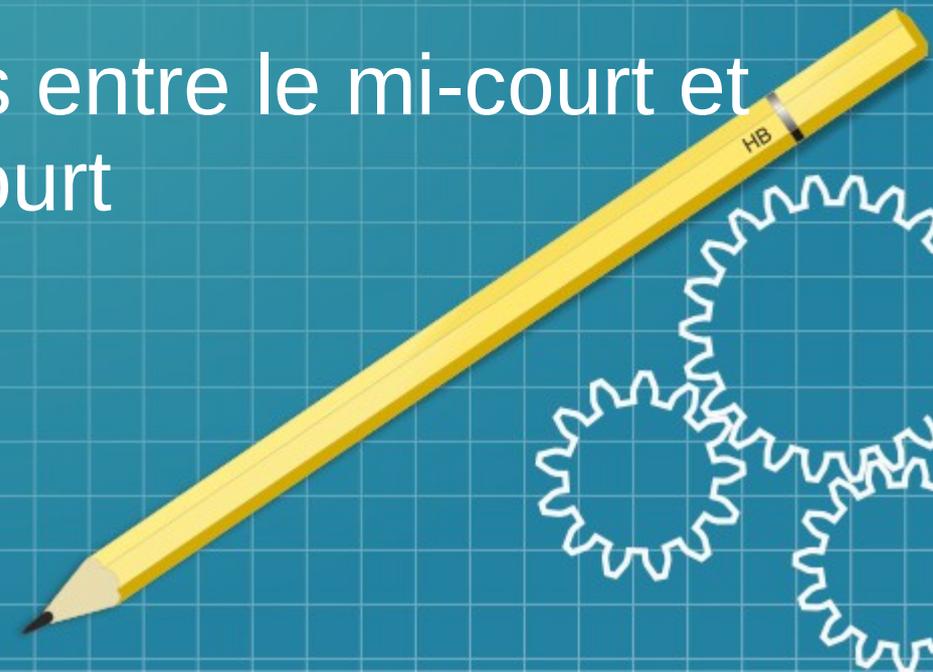
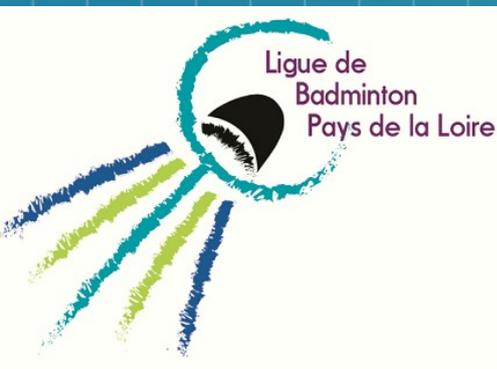




Préparation physique

Travail des enchaînements entre le mi-court et l'avant du court



Bad à la maison



Travail à réaliser chez soi visant à développer la qualité des déplacements / replacements avec un enchaînement de frappes. Le travail sera porté sur les transitions du mi court vers l'avant du court.

Les vidéos illustreront le travail demandé.

Bad à la maison



Exercice 1 : Défense / contre amorti

Effectuer une défense côté revers puis avec une reprise d'appui orientée vers l'avant, se déplacer pour faire un contre amorti, du même côté, et venir se replacer.

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

Bad à la maison



Exercice 2 : Défense / Lob

Effectuer une défense côté coup droit puis avec une reprise d'appui orientée vers l'arrière, se réorienter et se déplacer pour faire un contre amorti, du même côté, et venir se replacer.

- <https://youtu.be/FHXvZ7v3GLE>

Bad à la maison



Exercice 3 : Défense / Lob croisé

Effectuer une défense côté coup droit puis avec une reprise d'appui orientée vers l'avant, se déplacer pour faire un lob croisé, du même côté, et venir se replacer en changeant de 1/2 terrain.

- <https://youtu.be/5PvRHjNgfCs>

Bad à la maison



Exercice 4 : Défense / Lob droit

Effectuer une défense côté coup droit puis avec une reprise d'appui orientée vers l'arrière, se réorienter et se déplacer pour faire un lob droit, ensuite venir se replacer.

- <https://youtu.be/ZCQ5iEAacFw>

Bad à la maison



Exercice 5 : Défense / Lob droit

Effectuer une défense côté coup droit puis avec un saut de reprise d'appui orienté vers l'avant, sauter en poussant fort pour faire un kill.

- <https://youtu.be/7hsjWzcwIV0>

Bad à la maison



Exercice 6 : Défense / Kill

Effectuer une défense côté coup droit en plongeant, se relever rapidement pour faire une reprise d'appui orienté vers l'avant, pousser et faire un kill.

- <https://youtu.be/IIPeWck3GQU>

Bad à la maison



Exercice 7 : Défense / Contre amorti

Effectuer une défense côté revers puis avec une reprise d'appui orientée vers l'avant, se déplacer pour faire un contre amorti, du même côté, et venir se replacer.

- <https://youtu.be/fzx7FiKoxp8>

Bad à la maison



Exercice 8 : Défense / contre amorti

Effectuer une défense côté revers puis avec une reprise d'appui orientée vers l'arrière, se déplacer pour faire un contre amorti, du même côté, et venir se replacer.

- <https://youtu.be/6Rju-gWuGyk>

Bad à la maison



Exercice 9 : Défense / Lob croisé

Effectuer une défense côté revers puis avec une reprise d'appui orientée vers l'avant, se déplacer pour faire un lob croisé, du même côté, et venir se replacer en changeant de 1/2 terrain.

- <https://youtu.be/1gjdFNj0fSw>

Bad à la maison



Exercice 10 : Défense / Lob droit

Effectuer une défense côté revers puis avec une reprise d'appui orientée vers l'arrière, se réorienter et se déplacer pour faire un lob droit, du même côté, et venir se replacer.

- https://youtu.be/b2_f8DcMKzg

Bad à la maison



Exercice 11 : Défense / Kill

Effectuer une défense côté revers puis avec une reprise d'appui orientée vers l'avant, sauter en poussant fort pour aller faire un Kill.

- <https://youtu.be/FQq7sd3A4Sc>

Bad à la maison



Exercice 12 : Défense / Kill

Effectuer une défense côté revers en plongeant, se relever rapidement pour faire une reprise d'appui orienté vers l'avant, pousser et faire un kill.

- <https://youtu.be/oOXb0obkC8s>