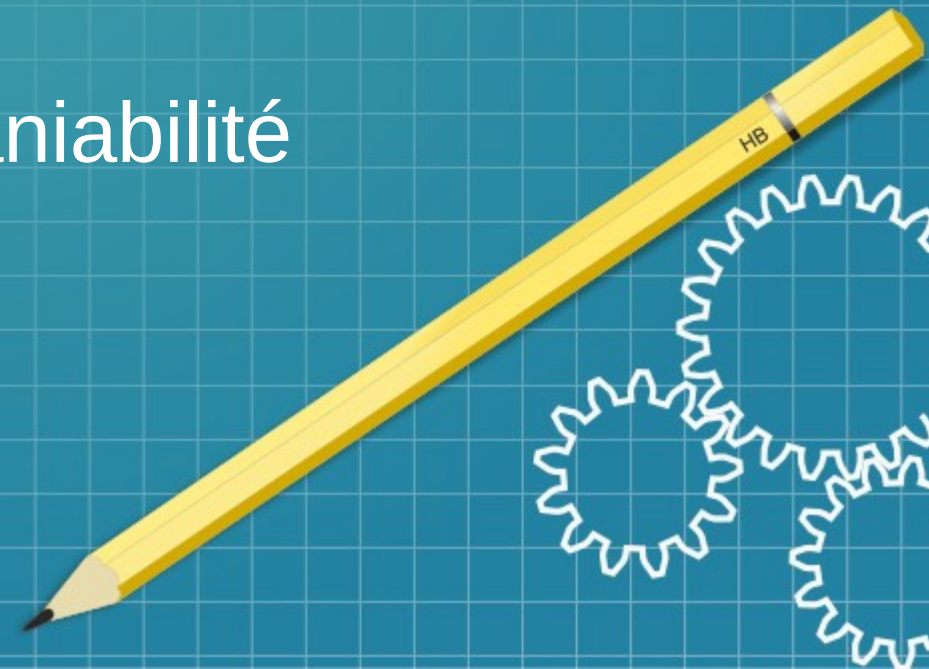




Préparation physique

Travail de la maniabilité



Bad à la maison



Travail à réaliser chez soi, sur un espace réduit visant à développer les qualités d'utilisation des doigts, de l'avant bras et des sensations.

Les vidéos illustreront le travail demandé.

Si vous n'avez pas de volant ou de balle, il est possible de confectionner soi même un projectile :

- https://youtu.be/X_AkSiAs_4w

Bad à la maison



Programme à faire 1 jour sur 2 en complément de la partie préparation physique : travail sur les déplacements.

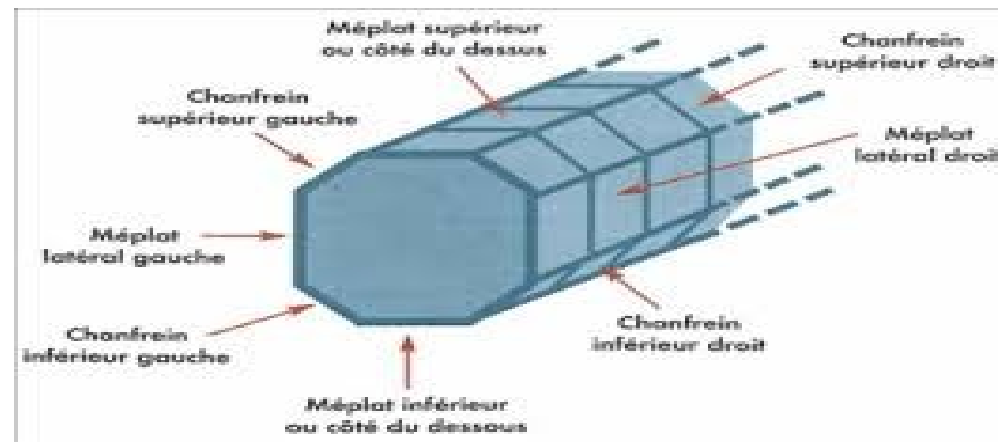
Durée des exercices : 30 frappes par exercice

Programme : Tous les exercices sont à réaliser 2 fois

Bad à la maison

Composition du manche/grip :

Il est composé de 2 méplats supérieur/inférieur, de 4 chanfreins et 2 méplats latéraux. Les doigts, grâce au relâchement de ceux ci, vont pouvoir se positionner selon la prise que l'on veut utiliser.



Bad à la maison



Les différentes prises :

- *Prise coup droit* : prise standard où le pouce et l'index se retrouvent de part et d'autre du manche (Prise en « V »). Utilisée pour les frappes main basse côté coup droit et les frappes au dessus de la tête.



Bad à la maison



Les différentes prises :

- *Prise revers* : prise où le pouce se retrouve sur l'une des 2 méplats supérieur/inférieur. Utilisée sur les frappes main basse et à plat côté revers.



Bad à la maison



Les différentes prises :

- *Prise latérale (Bevel) : Prise où le pouce se retrouve sur l'un de 4 chanfreins. Utilisée en revers et sur les frappes main basse côté revers.*



Bad à la maison

Les différentes prises :

- *Prise « semi coup droit » : Prise quasiment identique de la prise coup droit où le manche est orienté, ce qui change l'orientation du tamis. Utilisée pour les frappes au dessus de la tête et en main basse côté coup droit.*



Bad à la maison



Exercice : Simulation de Lob côté coup droit

En prise coup droit, relâché avec les 3 doigts pour faire reculer la tête de raquette puis resserrer les doigts pour faire avancer la tête de raquette.

- <https://youtu.be/KsLcqYMT33o>
- <https://youtu.be/LNkd1rVkMn0>

Bad à la maison



Exercice : Simulation de Lob côté revers

En prise revers, relâché avec les 3 doigts pour faire reculer la tête de raquette puis resserrer les doigts pour faire avancer la tête de raquette

- https://youtu.be/ovq4_KKbWAg

Bad à la maison



Exercice : Contrôle / Maîtrise

Faire tourner le manche de la raquette dans la main, uniquement en actionnant les doigts.

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

Bad à la maison



Exercice : Contrôle / Maîtrise

En prise coup droit, volant sur la raquette, lancer le et accompagner le durant la descente, sans le faire tomber.

- <https://youtu.be/qQ1oHpwuEto>
- <https://youtu.be/Gze6yizF5f4>

Bad à la maison



Exercice : Contrôle / Maîtrise

En prise revers, volant sur raquette, lancer le et accompagner le durant la descente, sans le faire tomber.

- <https://youtu.be/Bl6dd4bjRIA>

Bad à la maison



Exercice : Contrôle / Maîtrise

En prise coup droit, jongler en insistant sur le relâchement des doigts et en effectuant des gestes courts, tout en tournant la raquette sur chaque frappe.

- <https://youtu.be/sKorzE7Ltl>

Bad à la maison



Exercice : Contrôle / Maîtrise

En prise revers ou bevel, jongler en insistant sur le relâchement des doigts et en effectuant des gestes courts, tout en faisant tourner la raquette sur chaque frappe.

- https://youtu.be/az-BmA_gK2U

Bad à la maison



Exercice : Contrôle / Maîtrise

En prise coup droit, jongler 2 fois en haut puis jongler 2 fois en bas.

- https://youtu.be/1XOz_ZUo_iU
- <https://youtu.be/3V2G0OD6sYY>

Bad à la maison



Exercice : Contrôle / Maîtrise

En prise revers, jongler 2 fois en haut puis jongler 2 fois en bas.

- <https://youtu.be/IL9BaTtwzIQ>

Bad à la maison



Exercice : Spin côté coup droit

En prise coup droit, jongler en frappant le volant sur le côté du bouchon. Le but est de faire tourner le volant à chaque impact.

- <https://youtu.be/hDonyYBKJt4>

Bad à la maison



Exercice : Spin côté revers

En prise revers ou bevel, jongler en frappant le volant sur le côté du bouchon. Le but est de faire tourner le volant à chaque impact

- <https://youtu.be/-qPQ9GUtjjU>

Bad à la maison



Exercice : Coordination

Jongler en prise coup droit, et réaliser un drive en prise coup droit entre chaque jongle.

- https://youtu.be/_8BVnkpl2O0

Bad à la maison



Exercice : Coordination

Jongler en prise coup droit, et réaliser un drive en prise revers entre chaque jongle.

- <https://youtu.be/6iNZcqWh0jo>

Bad à la maison



Exercice : Dissociation

Jongler en prise coup droit / revers, tout en réalisant du tipping / pas malais avec les pieds.

- <https://youtu.be/rPK8uMpjasE>

Bad à la maison



Exercice : Dissociation

Jongler en prise revers tout en réalisant du tipping / pas malais.

- <https://youtu.be/sF6gVSnFujw>

Bad à la maison



Bonus : Challenge

Ramasser le volant en claquant les plumes.

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

Se placer à environ 2m d'une tasse. Mettre le volant en service revers, dans la tasse.

- <https://youtu.be/yS0IHNAC-CM>