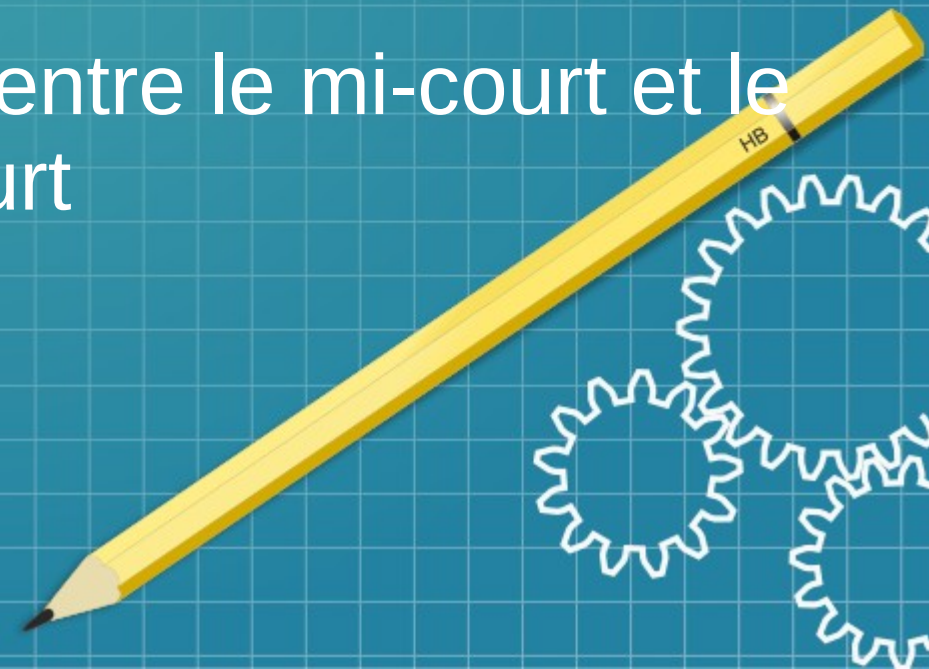
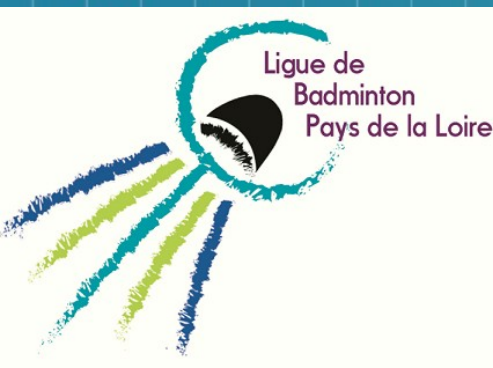




Préparation physique

Travail des enchaînements entre le mi-court et le fond 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'arrière du court.

Les vidéos illustreront le travail demandé.

Bad à la maison



Exercice 1 : Défense / Smash

Effectuer une défense côté coup droit, puis s'orienter vers l'arrière avec la reprise d'appui pour se déplacer au fond du court et faire un smash, se replacer.

- <https://youtu.be/04sYmDrgGAA>

Bad à la maison



Exercice 2 : Défense / Smash

Effectuer une défense côté coup droit, puis s'orienter vers l'avant avec la reprise d'appui pour se déplacer au fond du court et faire un smash, se replacer.

- <https://youtu.be/p4sxN0VcyaA>

Bad à la maison



Exercice 3 : Défense / Smash

Effectuer une défense côté coup droit, puis s'orienter vers l'arrière avec la reprise d'appui pour se déplacer au fond du court et faire un saut chinois, se replacer.

- https://youtu.be/Brr1Uj_d9LQ

Bad à la maison



Exercice 4 : Défense / Smash

Effectuer une défense côté coup droit, puis s'orienter vers l'avant avec la reprise d'appui pour se déplacer au fond du court et faire un saut chinois, se replacer.

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

Bad à la maison



Exercice 5 : Défense / Smash

Effectuer une défense plongée côté coup droit , puis s'orienter vers l'avant avec la reprise d'appui, se déplacer au fond du court et faire un smash, se replacer.

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

Bad à la maison



Exercice 6 : Défense / Smash

Effectuer une défense côté revers , puis s'orienter vers l'avant avec la reprise d'appui, se déplacer au fond du court et faire un smash, se replacer.

- <https://youtu.be/k4CtLVexXkQ>

Bad à la maison



Exercice 7 : Défense / Smash

Effectuer une défense côté revers , puis s'orienter vers l'arrière avec la reprise d'appui, se déplacer au fond du court et faire un smash, se replacer.

- <https://youtu.be/J2e7xsujms4>

Bad à la maison



Exercice 8 : Défense / Smash

Effectuer une défense côté revers , puis s'orienter vers l'arrière avec la reprise d'appui, pousser et sauter pour effectuer un smash et se replacer.

- https://youtu.be/oU_zU3dB7wM

Bad à la maison



Exercice 9 : Défense / Smash

Effectuer une défense côté revers , puis s'orienter vers l'avant avec la reprise d'appui, pousser et sauter pour effectuer un smash et se replacer.

- <https://youtu.be/hgk1GfscDQc>

Bad à la maison



Exercice 10 : Défense / Smash

Effectuer une défense plongée côté revers , puis s'orienter vers l'avant avec la reprise d'appui, se déplacer au fond du court et faire un smash, se replacer.

- <https://youtu.be/ZC0-7YYI4bg>