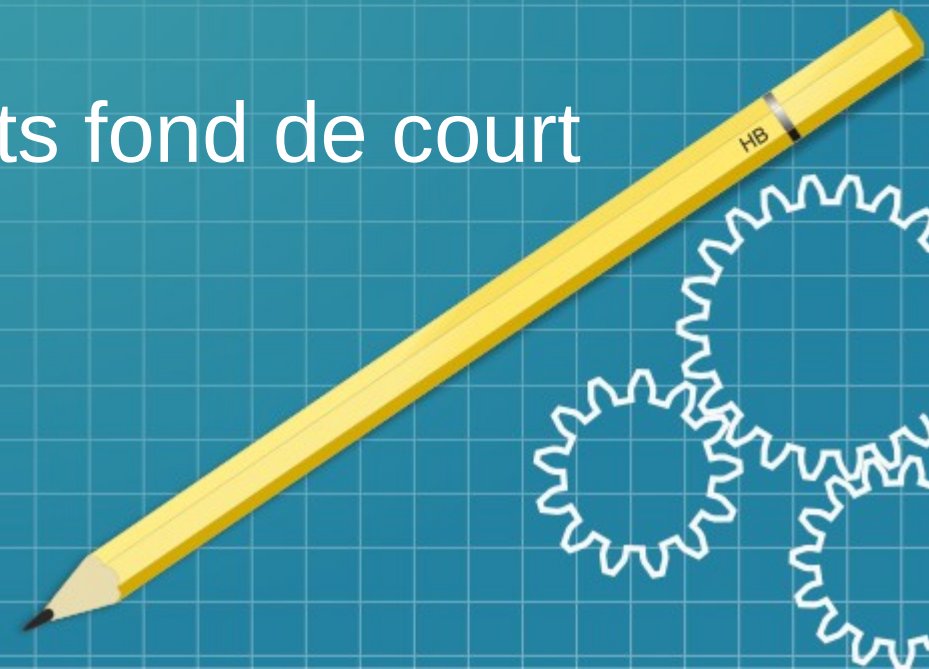
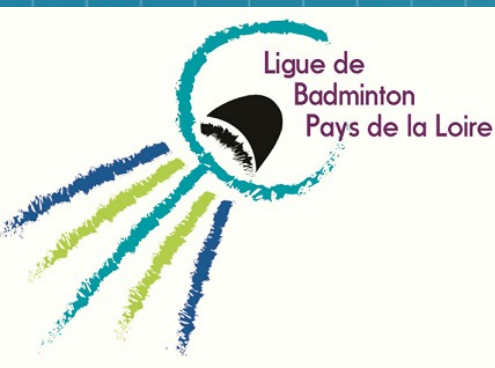


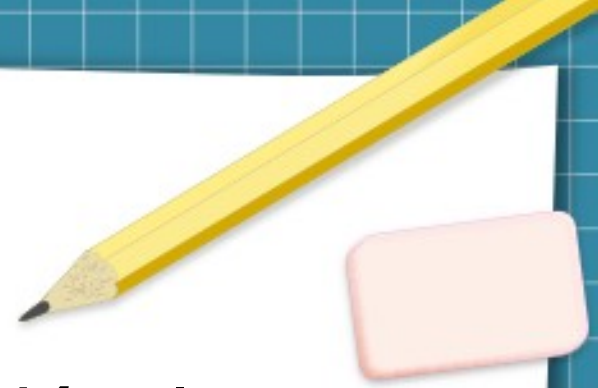


Préparation physique

Travail des replacements fond de court



Bad à la maison



Travail à réaliser chez soi visant à développer la qualité du remplacement après une frappe fond de court. Plusieurs types de remplacement sont possibles en fonction de la frappe réalisée et de la réponse adverse.

Les vidéos illustreront le travail demandé.

Bad à la maison



Exercice : Pas courus de remplacement

Après la frappe en rotation côté coup droit, pousser avec la jambe « non raquette » pour courir vers le centre du jeu et ensuite effectuer une reprise d'appuis.

- <https://youtu.be/TVC9SKHJ-Vg>

Bad à la maison



Exercice : Pas courus + saut de remplacement

Après la frappe en rotation côté coup droit, pousser avec la jambe « non raquette » pour courir et effectuer un saut vers le centre qui servira de reprise d'appuis.

- https://youtu.be/1WZbun7Ke_I

Bad à la maison



Exercice : Pas chassés + saut de remplacement

Après une frappe en rotation côté coup droit, se replacer en pas chassés puis faire un saut pour la reprise d'appuis.

- https://youtu.be/bxUODD_CnUk

Bad à la maison



Exercice : Saut de remplacement

Après une frappe en rotation côté coup droit, effectuer un saut de remplacement pour effectuer la reprise d'appuis.

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

Bad à la maison



Exercice : Pas chassés de remplacement

Suite à un saut chinois côté coup droit, se replacer en pas chassés et enchaîner avec une reprise d'appuis.

- <https://youtu.be/UEEBgFCVII8>

Bad à la maison



Exercice : Pas courus de remplacement

Après un saut chinois côté coup droit, pousser avec la jambe « non raquette » pour courir vers le centre du jeu et ensuite effectuer une reprise d'appuis.

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

Bad à la maison



Exercice : Pas courus de remplacement

Après un saut chinois côté coup droit, pousser avec la jambe « non raquette » pour courir vers le centre du jeu et ensuite effectuer une reprise d'appuis.

- https://youtu.be/_Qot8cWIPRQ

Bad à la maison



Exercice : Saut de remplacement

Suite à un saut chinois côté coup droit, pousser directement pour se replacer et faire la reprise d'appuis.

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

Bad à la maison



Exercice : Enchaînement attaque / kill coup droit

Suite à une attaque fond de court côté coup droit, enchaîner le plus rapidement possible avec une course vers l'avant pour terminer le point.

- https://youtu.be/-5WluLj_p6c

Bad à la maison



Exercice : Pas courus de remplacement

Après une frappe en rotation côté revers, pousser avec la jambe "non raquette" pour se replacer et effectuer une reprise d'appuis.

- <https://youtu.be/Asst8-5wIBI>

Bad à la maison



Exercice : Pas courus + saut de remplacement

Après la frappe en rotation côté revers, pousser avec la jambe « non raquette » pour se replacer puis sauter pour faire une reprise d'appuis.

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

Bad à la maison



Exercice : Pas chassés de remplacement

Suite à une frappe en rotation côté revers, se replacer en pas chassés et enchaîner avec une reprise d'appuis.

- <https://youtu.be/cnXmm5EDLfQ>

Bad à la maison



Exercice : Saut de remplacement

Après une frappe avec rotation côté revers, enchaîner le remplacement par saut, si possible avec orientation des appuis.

- <https://youtu.be/E2tpyUuwwwU>

Bad à la maison



Exercice : Pas chassés de remplacement

Suite à un saut chinois côté revers, pousser en pas chassés et effectuer une reprise d'appuis.

- <https://youtu.be/3nnucUjzIfU>

Bad à la maison



Exercice : Pas courus de remplacement

Après un saut chinois côté revers, pousser avec la jambe "non raquette" pour se replacer et faire une reprise d'appuis.

- <https://youtu.be/mPzNzwkUg4w>

Bad à la maison



Exercice : Pas courus + saut de replacement

Après un saut chinois en revers, pousser avec la jambe "non raquette" pour se replacer et effectuer une reprise d'appuis.

- <https://youtu.be/heOs4GoCo0g>

Bad à la maison



Exercice : Saut de remplacement

Après un saut chinois côté revers, pousser avec les 2 jambes pour effectuer le remplacement qui fera office de reprise d'appuis.

- <https://youtu.be/AmR5Aa6o15g>

Bad à la maison



Exercice : Enchaînement attaque / kill revers

Suite à une attaque fond de court côté revers, enchaîner le plus rapidement possible avec une course vers l'avant pour terminer le point.

- <https://youtu.be/NcWpHdBhhc8>