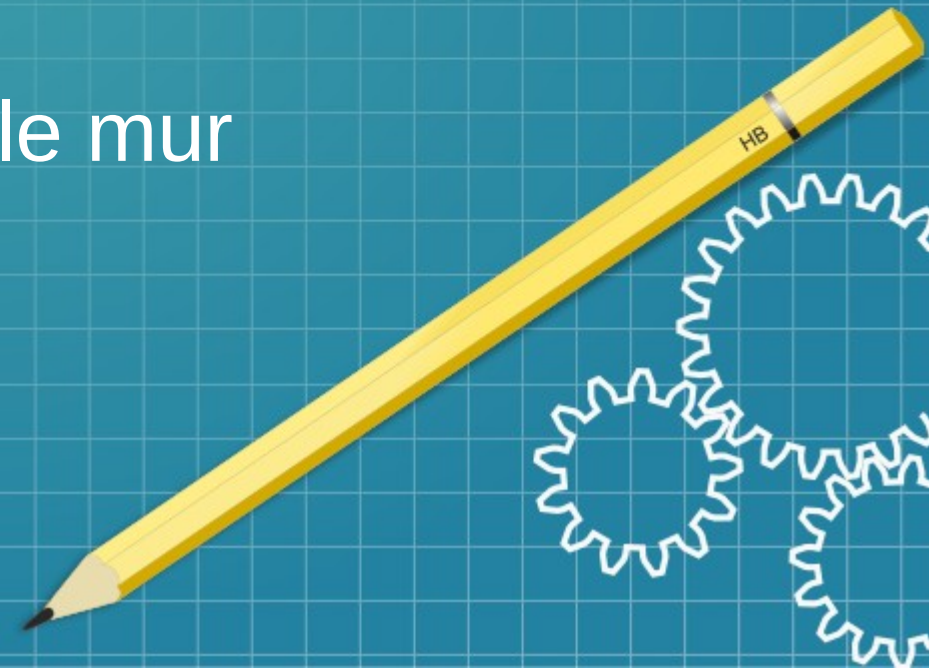




# Préparation physique

Travail contre le mur



# Bad à la maison



Travail à réaliser chez soi, contre un mur, visant à développer le relâché serré et la rotation de l'avant bras.

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](https://youtu.be/X_AkSiAs_4w)

# Bad à la maison



Programme à faire tous les jours en complément de la partie préparation physique : travail sur la maniabilité et le renforcement de l'avant bras.

Durée des exercices : 30s par exercices

Programme : 5 tours de tous les exercices, avec 1mn de repos entre les tours.

# Bad à la maison



Exercice : Utilisation des doigts

Placer votre raquette entre vos doigts et réaliser des oscillations de la tête de raquette.

- [https://youtu.be/xRt5\\_CRBp60](https://youtu.be/xRt5_CRBp60)

# Bad à la maison



Exercice : Rotation de l'avant bras

Placer la main opposée à celle de la raquette sous le coude, puis effectuer des rotations de l'avant bras. Utilisé sur les frappes main haute et en défense.

- <https://youtu.be/W5P55cvYd8E>
- [https://youtu.be/L9OniaSJs\\_Y](https://youtu.be/L9OniaSJs_Y)
- <https://youtu.be/BOkGIEXbsoc>

# Bad à la maison



Exercice : Rotation de l'avant bras

Placer le bras latéralement de manière tendue, puis actionner la raquette de haut vers le bas.

- <https://youtu.be/38cpjrNsDWk>
- [https://youtu.be/NSjU\\_Du9kGw](https://youtu.be/NSjU_Du9kGw)

# Bad à la maison



Exercice : Rotation de l'avant bras

En prise coup droit, placer la raquette derrière soi. Avec les doigts, la tête de raquette se balance de l'arrière vers l'avant. Utilisée en fin de geste des frappes au dessus de la tête.

- [https://youtu.be/\\_ut034nvRDs](https://youtu.be/_ut034nvRDs)

# Bad à la maison



Exercice : Rotation de l'avant bras

En prise coup droit, réaliser des frappes rebonds au dessus de la tête. Utilisée pour les demi smashes.

- <https://youtu.be/joxbBjHVD08>
- <https://youtu.be/LPWjHTINyvg>



# Bad à la maison



Exercice : Rotation de l'avant bras

En prise coup droit, réaliser des "8" avec la raquette. Doigts et poignet sont tous 2 relâchés, font activer l'avant bras.

- <https://youtu.be/2i4MmpviicA>
- <https://youtu.be/LzKo50KUqGY>

# Bad à la maison



Exercice : Rotation de l'avant bras

En prise revers, réaliser des revers main haute en frappes rebonds.

- <https://youtu.be/5VtSEJKCbA4>

# Bad à la maison



Exercice : Drive coup droit

En prise coup droit ou semi coup droit, réaliser des drives contre le mur en gardant le coude décollé du corps et en utilisant le relâché serré des doigts. Utilisé sur le mi court pour accélérer /contrôler le jeu.

- <https://youtu.be/qQ1VUpnTRRU>
- <https://youtu.be/wC5uNkshi40>

# Bad à la maison



Exercice : Drive revers

En prise revers ou bevel, réaliser des drives contre le mur en gardant le coude décollé du corps et en utilisant le relâché serré des doigts. Utilisé sur le mi court pour accélérer /contrôler le jeu.

- <https://youtu.be/Jix5jL5KQOo>
- <https://youtu.be/Klxkj8JSFG4>

# Bad à la maison



Exercice : Drive coup droit revers

Frapper contre le mur en vous obligeant à changer de prise, une fois côté coup droit, une fois côté revers.

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

# Bad à la maison



Exercice : Lob Coup droit

En prise coup droit, frapper le volant contre le mur, coude dégagé du corps, doigts relâchés.

- <https://youtu.be/eOFr96PXEnI>

# Bad à la maison



Exercice : Lob côté revers

En prise revers ou bevel, frapper le volant contre le mur, coude dégagé du corps, doigts relâchés.

- <https://youtu.be/0DoW8XzayFQ>

# Bad à la maison



## Exercice : Challenge

Servir en revers et mettre le volant dans une tasse. Distance 2m

- <https://youtu.be/Ls9Yu-z1zv4>



# Bad à la maison



## Exercice : Challenge

Servir en revers afin que le volant frappe le mur avant de rentrer dans la tasse.

- [https://youtu.be/Add\\_BuBlgco](https://youtu.be/Add_BuBlgco)