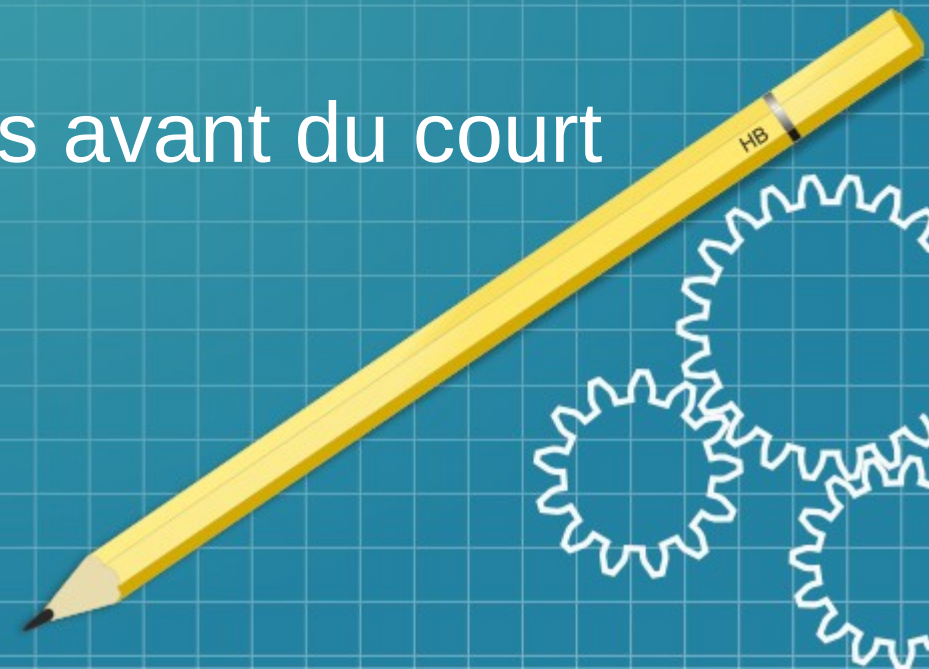
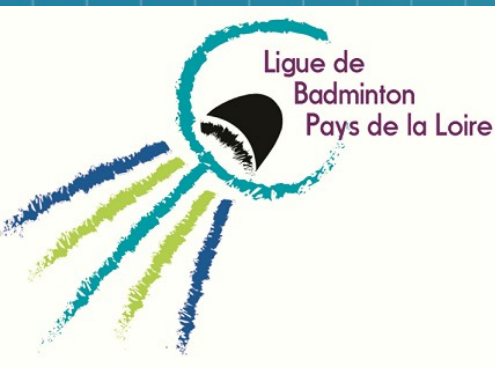


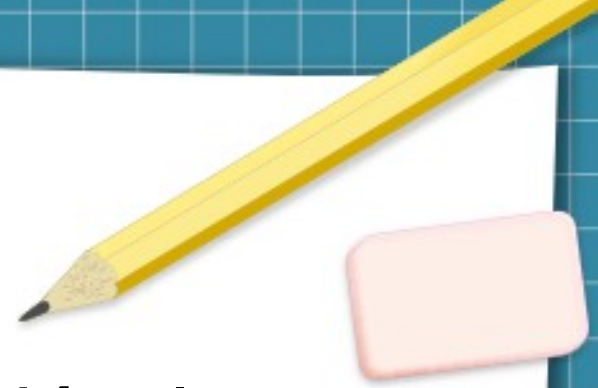


# Préparation physique

Travail des replacements avant du court



# Bad à la maison



Travail à réaliser chez soi visant à développer la qualité du remplacement après une frappe à l'avant du 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 1 : Replacement lob coup droit

Après un lob côté coup droit, se replacer avec la jambe raquette puis effectuer une reprise d'appui.

- <https://youtu.be/jbrOrubRf9w>

# Bad à la maison



## Exercice 2 : Replacement lob coup droit

Après un lob coup droit, se replacer en pas chassés puis effectuer une reprise d'appui.

- <https://youtu.be/kgVP1lq6iME>

# Bad à la maison



## Exercice 3 : Remplacement lob coup droit

Après un lob coup droit , se replacer en poussant avec la jambe raquette puis effectuer une reprise d'appui orientée vers l'arrière.

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

# Bad à la maison



Exercice 4 : Replacement contre amorti coup droit

Après un contre amorti coup droit, se replacer en pas chassés puis effectuer une reprise d'appui avec orientation vers le fond de court.

- [https://youtu.be/Gg-2-W\\_Qfp8](https://youtu.be/Gg-2-W_Qfp8)

# Bad à la maison



## Exercice 5 : Replacement contre amorti revers

Après un contre amorti revers, pour se replacer effectuer un saut qui servira de reprise d'appui en orientant vers le fond du court.

- <https://youtu.be/fWLCQiAM0PU>

# Bad à la maison



## Exercice 6: Replacement Lob revers

Après à avoir fait un lob côté revers, se replacer avec la jambe raquette puis effectuer une reprise d'appui.

- <https://youtu.be/N6UnqCSGS60>



# Bad à la maison



## Exercice 7 : Replacement Lob revers

Après un lob revers, se replacer en pas chassés jambe raquette devant puis effectuer une reprise d'appui.

- <https://youtu.be/569hemUjuz8>

# Bad à la maison



## Exercice 8: Replacement Contre amorti revers

Après un contre amorti revers, se replacer en pas chassés puis effectuer une reprise d'appui orientée vers l'arrière.

- <https://youtu.be/hKiqx1CyCQE>

# Bad à la maison



Exercice 9 : Replacement Contre amorti revers

Après un contre amorti revers, se replacer en effectuant saut qui servira de reprise d'appui.

- <https://youtu.be/JB8ddZvtBI0>

# Bad à la maison



Exercice 10 : Replacement Contre amorti  
revers

Après un contre amorti côté revers, se replacer  
directement par un saut en inversant  
l'orientation de ses appuis.

- <https://youtu.be/OO5bsYIIYYs>