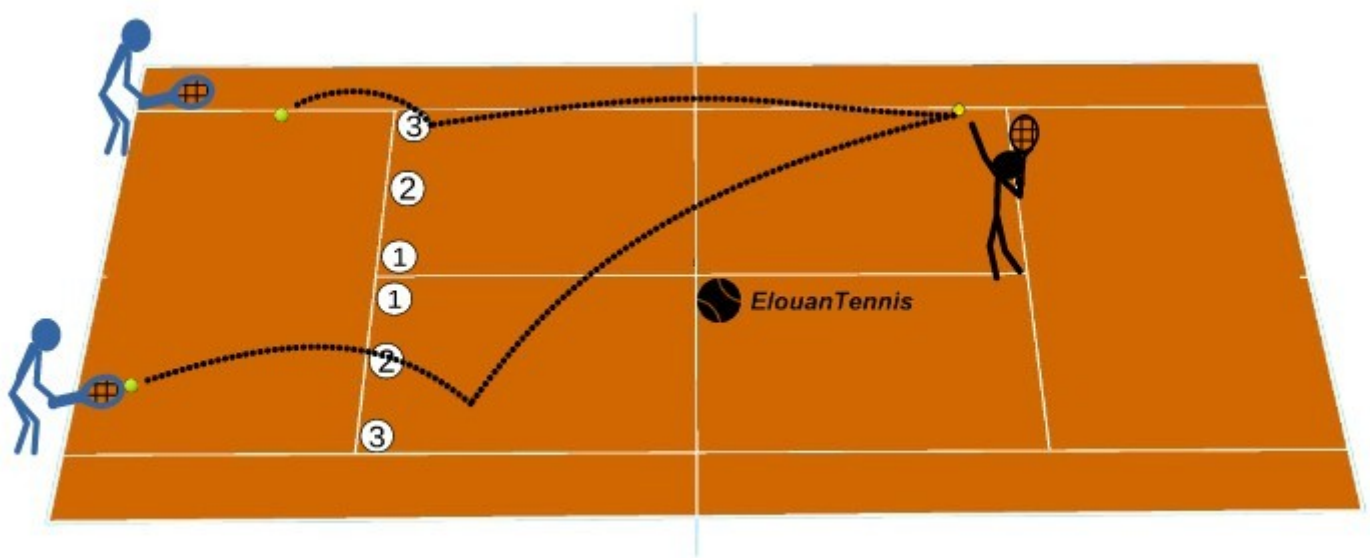


Être réactif pour retourner un service

Catégorie(s) :	Explosivité, réactivité, service
Niveau :	Balle jaune - Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	-



Pour s'entraîner à retourner un service et surtout pour s'entraîner à être réactif, parfois, je fais cet exercice.

Serveur s'avance dans le terrain et sert pratiquement au niveau de la ligne de service et je dois retourner la balle. Cela a pour effet d'avoir une balle de service très rapide qui m'arrive dessus. Je suis obligé d'être très réactif pour pouvoir bien la retourner.



Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



<https://fr.elouan-tennis.com>