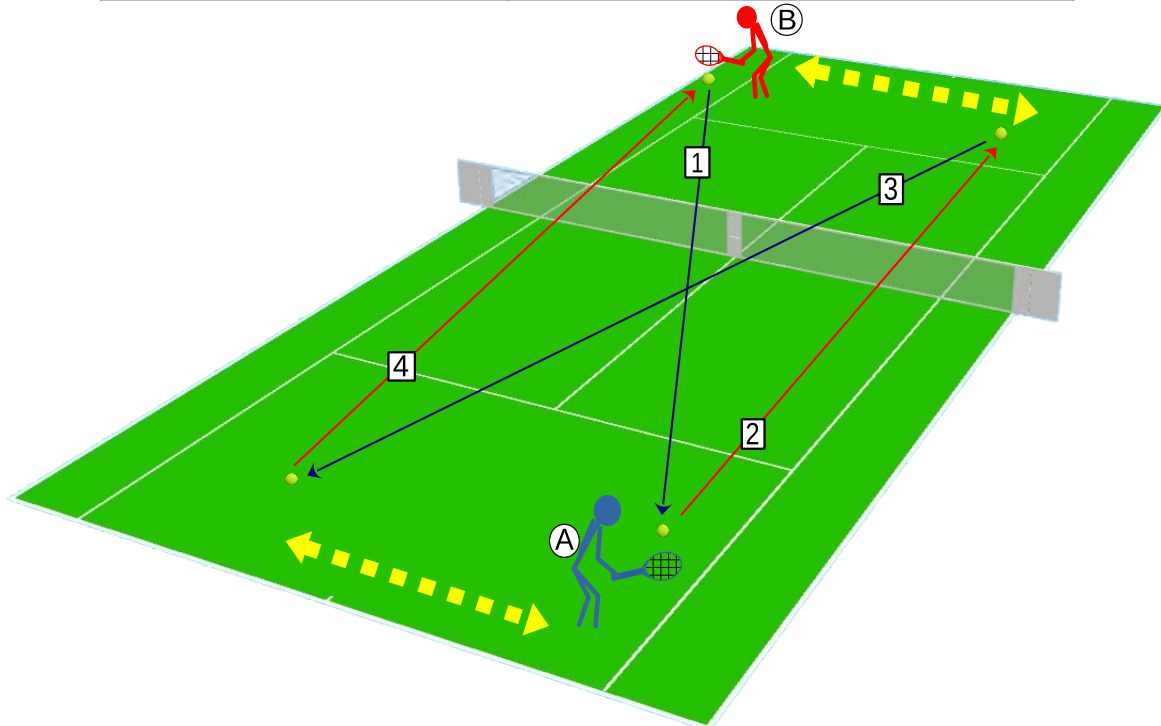


Papillon dans les carrés de services

Catégorie(s) :	Précision, répétition
Niveau :	Balle jaune - Intermédiaire, Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	-



Un exercice plutôt sympa pour s'échauffer, papillon dans le carré de service.
Il faut nécessairement être deux joueurs :

- 1) j'envoie la balle dans la diagonale
- 2) mon partenaire me l'envoie longue ligne,
- 3) je vais la chercher et je la renvoie dans l'autre diagonale,
- 4) mon partenaire me le renvoie longue ligne...

Et on fait durer le plus longtemps possible.
Bref, on fait le papillon.

Ce même exercice existe sur la longueur complète du terrain, mais il est un petit peu plus difficile à exécuter, et demande un niveau de jeu un peu plus élevé, par contre dans le carré de service, c'est relativement simple et complètement réalisable.



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



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