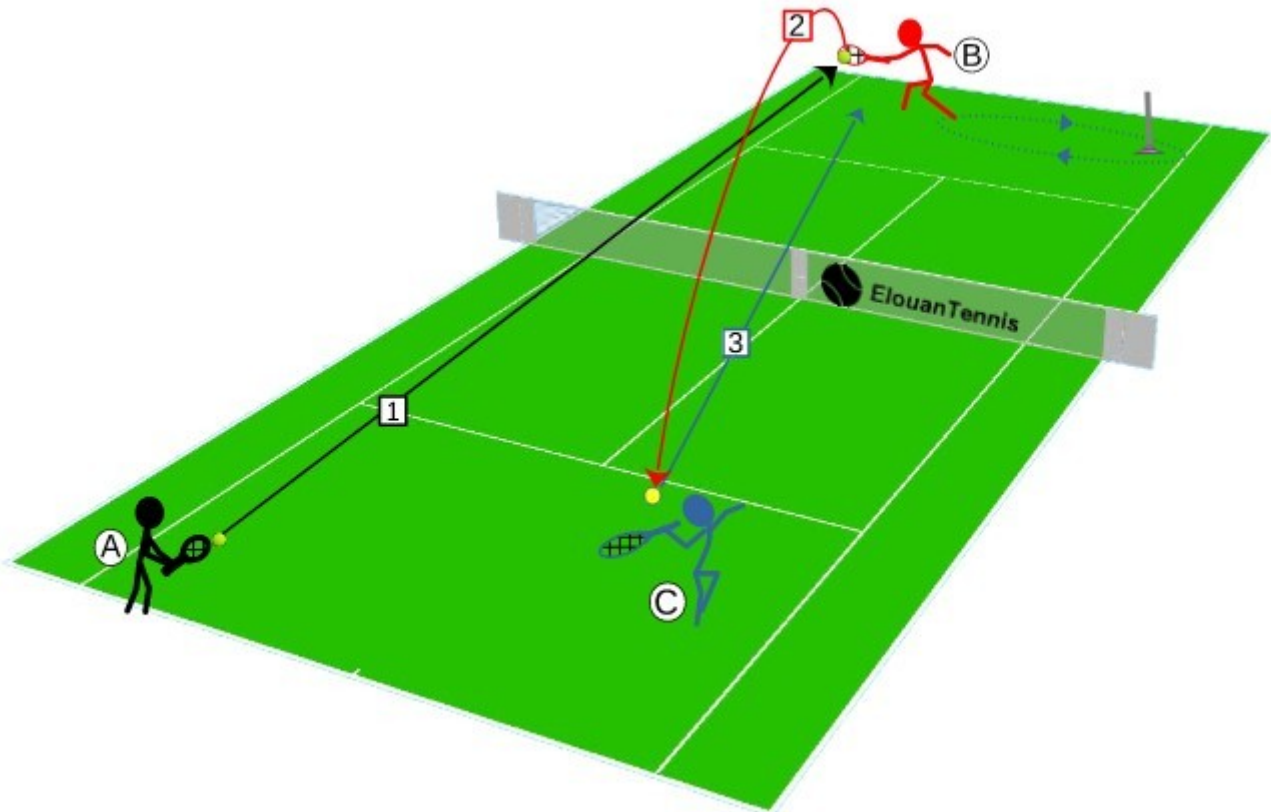


## Entrainement Tennis : Coup droit et Smash

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



Salut,

Dans cet exercice, avec un entraîneur (A) et un partenaire, je travaille mon coup droit et mon smash

- 1) l'entraîneur en (A) m'envoie une balle sur mon coup droit,
- 2) Je retourne en coup droit une balle bombée lifté vers le coin coté coup droit puis je vais tourner autour du plot (en B)
- 3) Mon partenaire smash la balle.

On change de rôle toutes les 5 / 10 min

L'objectif est d'améliorer le coup droit, et aussi le smash tout en devenant plus habiles dans nos déplacements.

On veut réagir plus vite et mieux se déplacer sur le court.



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



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