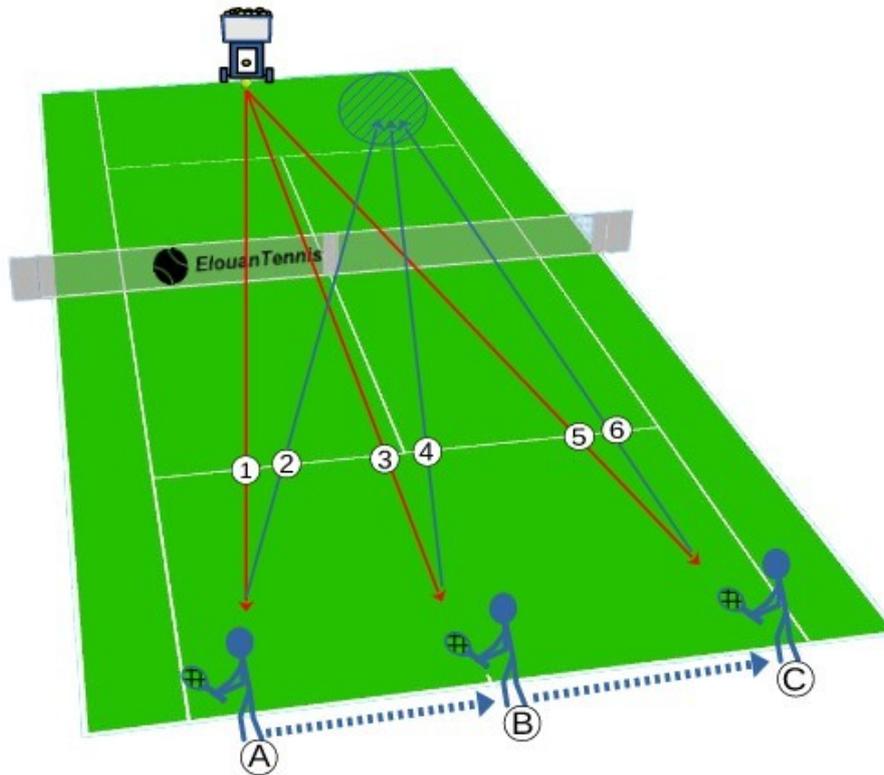


Exercice tennis - Précision dans le revers

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



Salut

Au revers (comme au coup droit) je me dois de savoir placer la balle là où je veux et ce quelle que soit ma position sur le terrain.

Avec cet exercice en mode machine à balle, je m'entraîne à cibler une zone.

La machine distribue les balles à gauche, puis centre, puis à droite

Je retourne toutes les balles en revers

Et je cible la zone en bleu sur le schéma



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



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