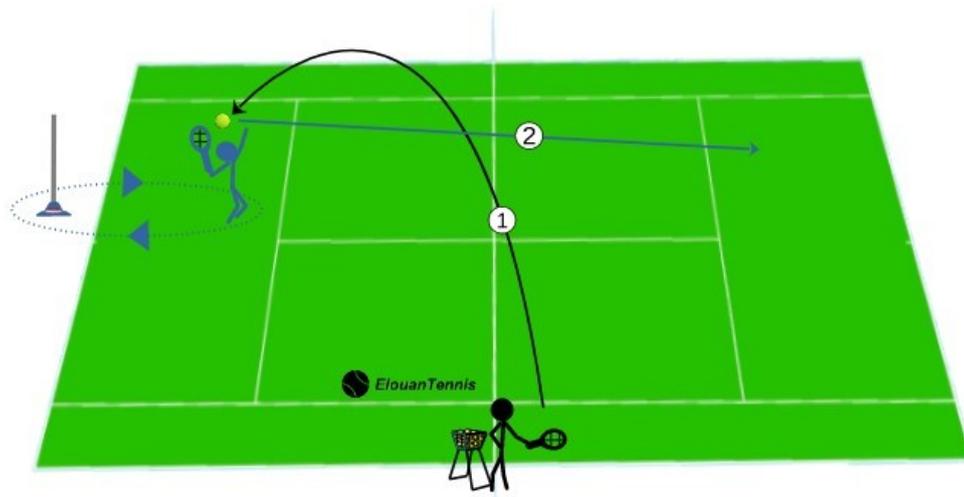


Exercice tennis : le Smash 1

Catégorie(s) :	déplacement, Précision, remplacement, touché de balle, Zone
Niveau :	Balle jaune – Intermédiaire
Durée :	10 à 15 min
Matériels :	Plots



Salut

le smash !! Quelle satisfaction quant ça passe, Quelle frustration quant ça fini dans le filet... lol

Voici un exercice qui m'aide a mieux coordonner mes mouvements, je travaille aussi sur la perception et la vitesse d'exécution de mon Smash.

- 1) Mon partenaire / entraîneur envoi une balle que je peut Smasher au niveau de la ligne des carrés de service
- 2) Je vais me rapidement me placer puis frapper mon Smash
- 3) Je reviens contourner un plot au niveau de la ligne de fond de cours avant d'aller frapper mon Smash suivant



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



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