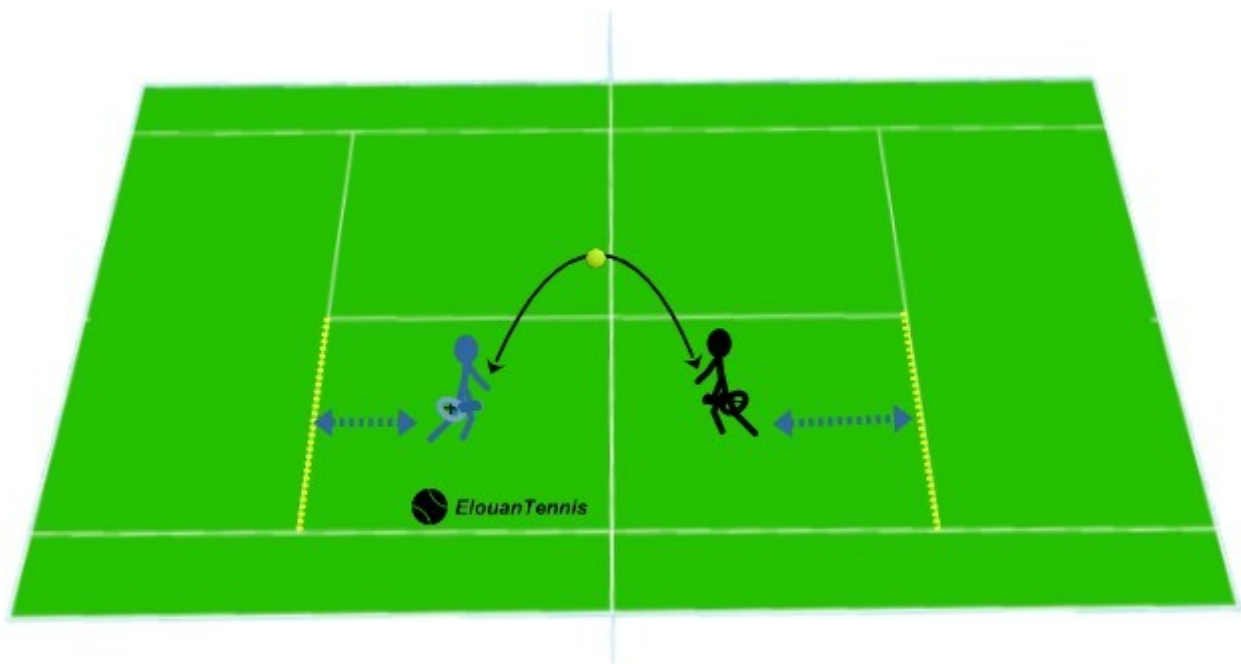


Jeu dans les carrés de service pour s'échauffer

Catégorie(s) :	échauffement, touché de balle, volée
Niveau :	Balle jaune - Intermédiaire, Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	-



Salut

l'échauffement, c'est important et ça peut être aussi amusant.

Voici un petit jeu sympa qui a le mérite de participer à l'échauffement et qui également permet de travailler le touché de balle et les amortis.

C'est assez simple, Jeu en 7 points dans les carrés de service (sur un demi terrain). Entre chaque frappe, il faut aller toucher avec sa raquette la ligne des carrés de service. (La démo en vidéo est plus parlant que le dessin).



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



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