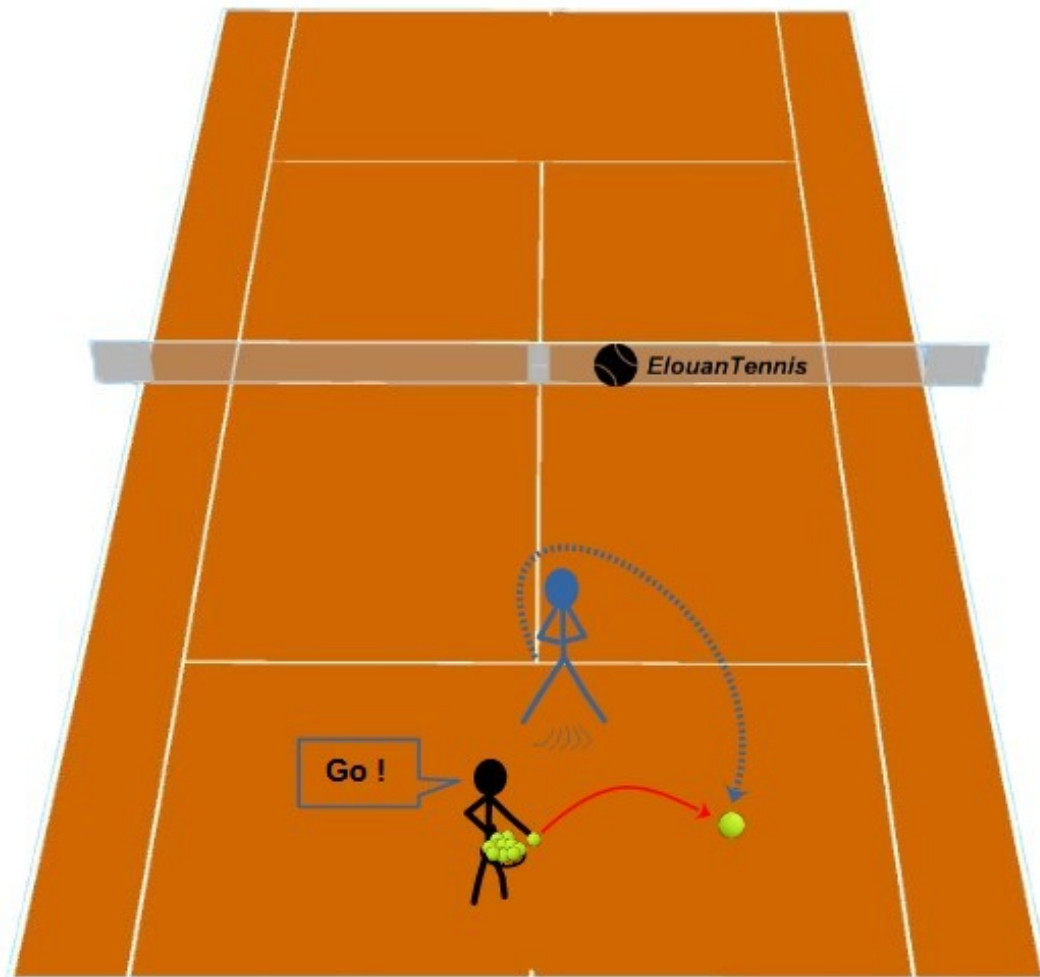


Réactivité - réflexe

Catégorie(s) :	Agilité, échauffement, Explosivité, réflexe
Niveau :	Balle jaune - Débutant, Intermédiaire, Confirmé
Durée :	5 min
Matériels :	-



Salut

Voici un petit exercice relativement simple pour travailler sa réactivité et ses réflexes.

- 1) Je suis dos à mon partenaire/ entraîneur
- 2) il m'envoie une balle quelque part dans une zone en me disant "GO"
- 3) je saute, je me retourne puis je vais attraper la balle entre son premier et son deuxième rebond



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



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