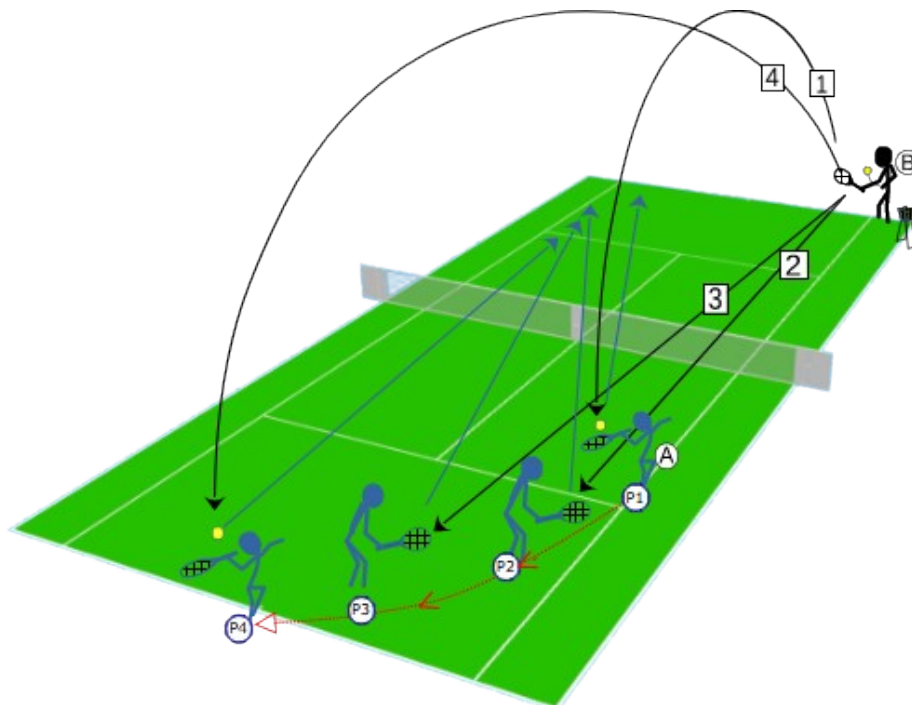




Alternance de Smash et de coups droit

Catégorie(s) :	Agilité, attaque, confiance, déplacement
Niveau :	Balle jaune - Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	Panier de balles



Salut les amis

Voici un exercice sympa et atypique, qui va nous faire smasher du fond du cours, j'ai des carrés de service et également nous faire faire des coups droits.

Description et but de l'exercice :

Après avoir smashé le lob du joueur B depuis la position P1, le joueur A recule en diagonale et enchaîne deux coups droits aux positions P2 et P3. Une fois en P4, il réalise un autre smash. Pour rythmer l'exercice, l'entraîneur envoie une série de balles avec des puissances variables et des lobs plus ou moins hauts.

Organisation de l'exercice :

- Le joueur B envoie un lob à la position P1, Le joueur A doit renvoyer la balle avec un smash en diagonal.
- Le joueur B envoie une 2eme balle à la position P2, le joueur A doit reculer à la position P2 pour renvoyer la balle avec un coup droit en diagonal.
- Le joueur B envoie une 3eme balle à la position P3, le joueur A doit encore reculer à la position P3 et renvoyer cette balle avec un coup droit en diagonal.
- B envoie un lob à la position P4. Le joueur A doit reculer à la position P4 et smasher le lob de B. Puis on revient à la position P1 et on recommence.



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



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