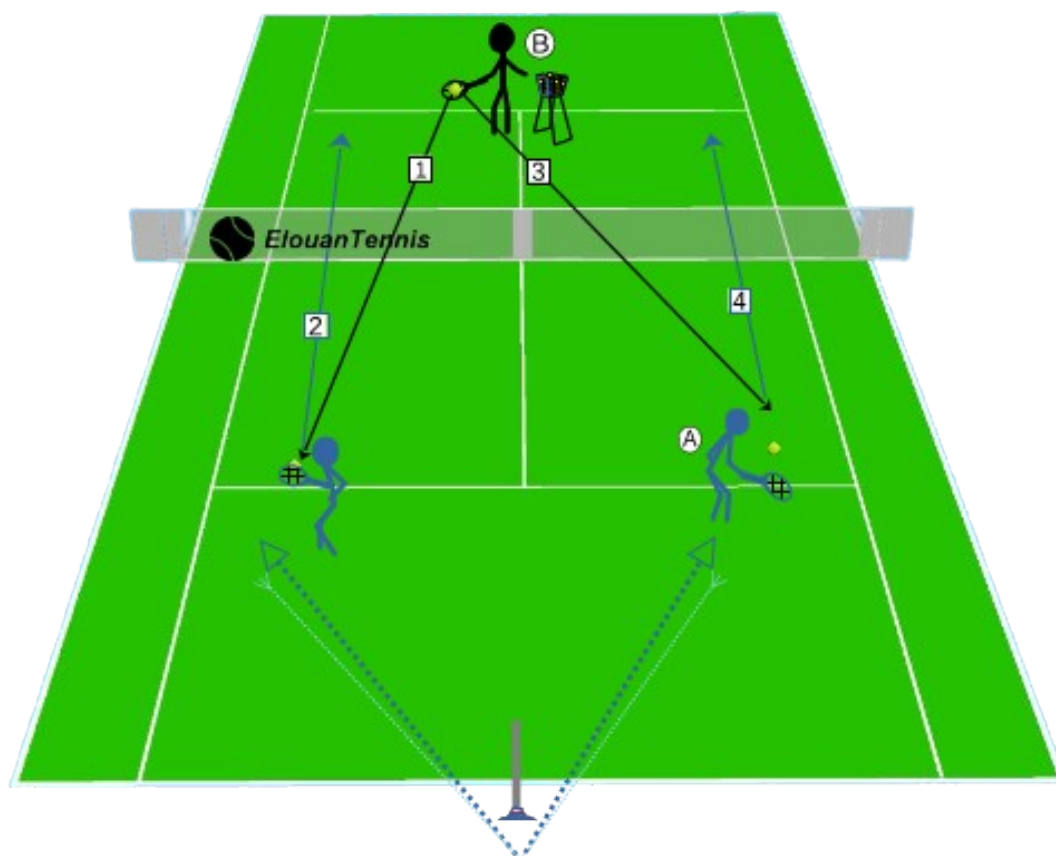




Attaquer coté coup droit puis coté revers en ciblant longue ligne

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



Salut les amis

Voici un exercice intéressant pour répéter des séquences d'attaque coté coup droit et coté revers.

- On place un plot
- Notre entraineur nous envoi une balle favorable que l'on va attaquer coté coup droit en visant longue ligne
- Puis on va faire le tour du plot
- Puis notre entraineur nous envoi une balle favorable coté revers que l'on va attaquer en visant longue ligne

Et ainsi de suite...



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

