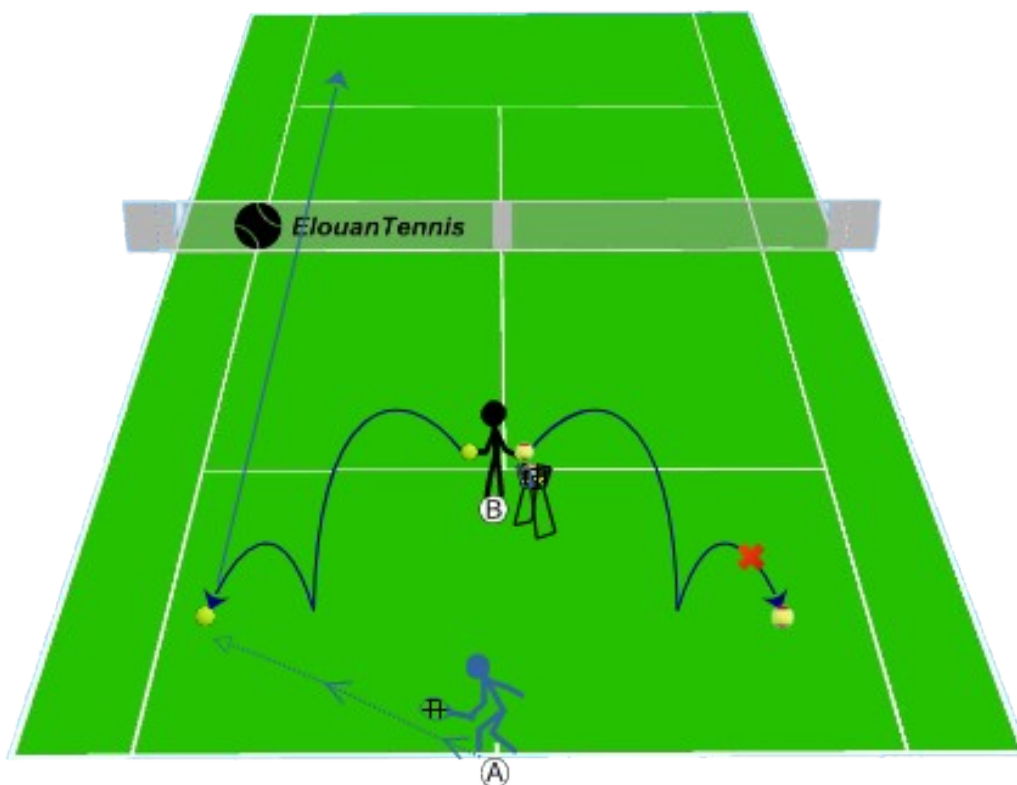


Choisir la bonne balle ! fun

Catégorie(s) :	Explosivité, Réactivité, Revers
Niveau :	Balle jaune - Intermédiaire
Durée :	1 min
Matériels :	Panier de balles



Salut les amis

Un petit exercice plutôt sympa et fun pour développer sa réactivité, la perception visuelle et l'explosivité en même temps que son coup droit et son revers

Déroulement de l'exercice :

Je suis positionné sur le thé de service, l'entraîneur va envoyer 2 balles : une sur mon revers, une sur mon coup droit... Sauf qu'il y aura qu'une seule balle qui sera bonne, la balle jaune... A doit très vite réagir pour aller frapper la bonne balle.



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



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