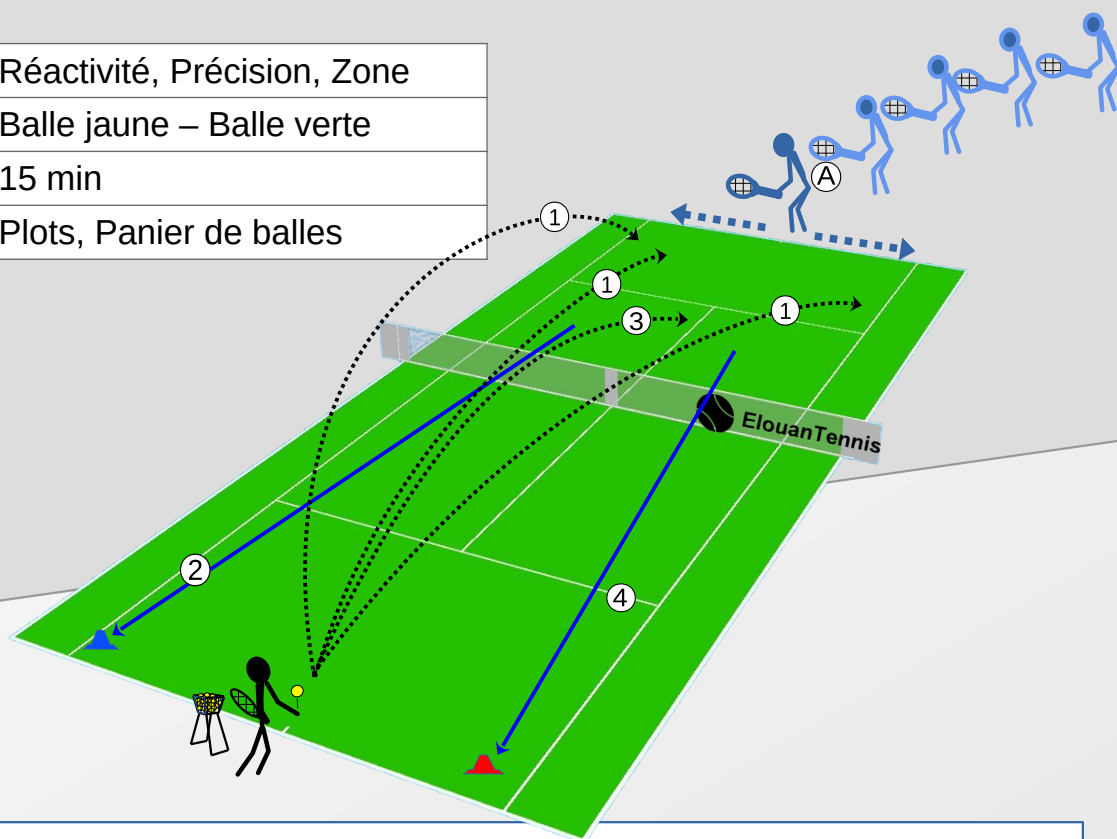


Collectif : Revers ? ou Coup droit ?

Catégorie(s) :	Réactivité, Précision, Zone
Niveau :	Balle jaune – Balle verte
Durée :	15 min
Matériels :	Plots, Panier de balles



Description et but de l'exercice :

Salut les amis

Un petit exercice qui se travaille en cours collectif pour travailler la réactivité ainsi que le revers et le coup droit.

- 1) L'entraîneur avec le panier de balle, envoie une première balle soit sur le revers soit sur le coup droit, une balle tendue ou en cloche...
- 2) Le joueur doit être réactif et retourner cette première balle en visant le plot bleu. (côté revers de l'adversaire)
- 3) L'entraîneur envoie alors une deuxième balle au centre et plutôt courte
- 4) Le joueur doit rentrer dans le terrain pour taper cette deuxième balle

A vous de jouer !!



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



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