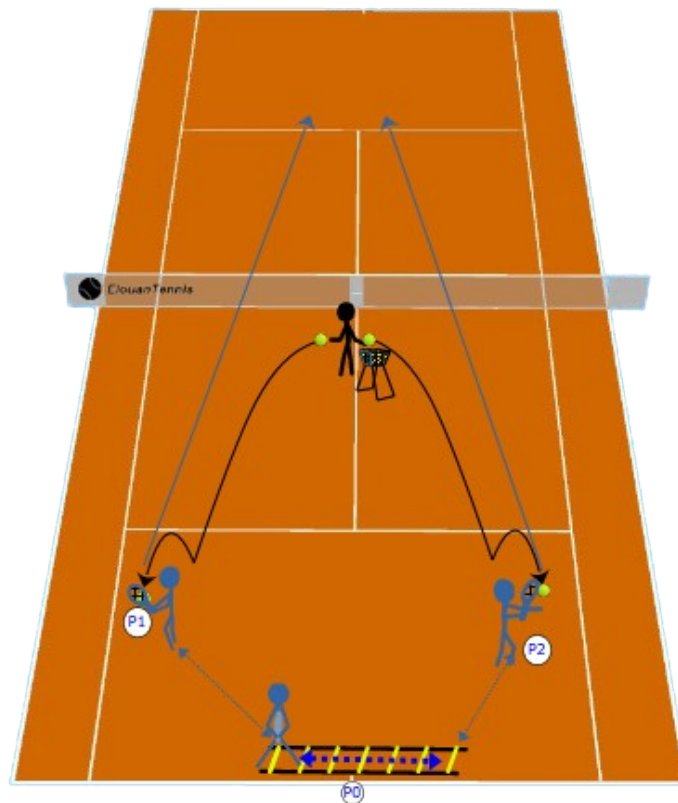


Échelle de rythme et frappe

Catégorie(s) :	cardio
Niveau :	Balle jaune - Intermédiaire
Durée :	1 min
Matériels :	Échelle de rythme



Salut les amis

Il paraît qu'il faut souffrir pour être beau... Ce petit exercice avec l'échelle de rythme permet d'être beau 😊

Il va nous mettre dans une situation où nous allons être dans le dur et nous allons frapper une balle de coup droit ou de revers. Les premières balles vont être faciles, vous verrez qu'au bout de 5, 6 balles ça commence à tirer un peu...

Déroulement de l'exercice :

- On place une échelle de rythme au fond du cours au niveau du T de service
- Je fais l'échelle de rythme dans un sens puis mon entraîneur envoie une balle sur mon coup droit et je la frappe
- Je retourne à l'échelle de rythme, je la fais dans l'autre sens puis mon entraîneur envoie une balle sur mon revers et je la frappe

Et on recommence !



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



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