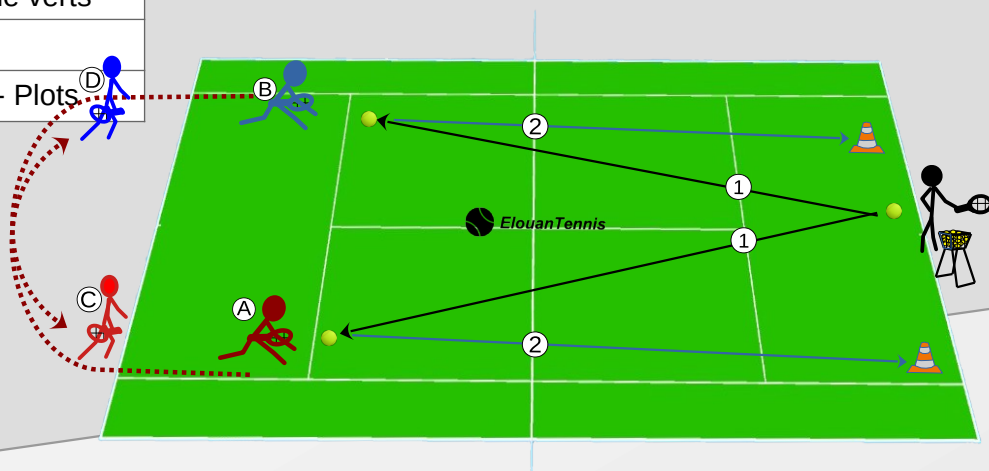


Exercice cours collectif – Alternance Coup droit et revers

Catégorie(s) :	Régularité, collectif
Niveau :	Balle jaune – Balle verts
Durée :	10 à 15 min
Matériels :	Panier de balles - Plots



Salut les amis

Dans cet exercice destiné à un cours collectif à au moins 4 joueurs, chaque joueur va pouvoir alterner un coup droit puis un revers.

Organisation de l'exercice :

Les quatre joueurs sont partagés en deux groupes, l'un aligne sur le coup droit l'autre s'aligne sur le revers

1) L'entraîneur avec le panier à balles alterne les balles sur le coup droit et le revers

2) Chaque joueur tape une balle puis fait le tour par derrière échange de file

En bonus : deux plots peuvent être installés sur les terrains comme cible pour les joueurs. (jouer longue ligne, ou jouer croisé...)

Bonne séance les gars



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



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