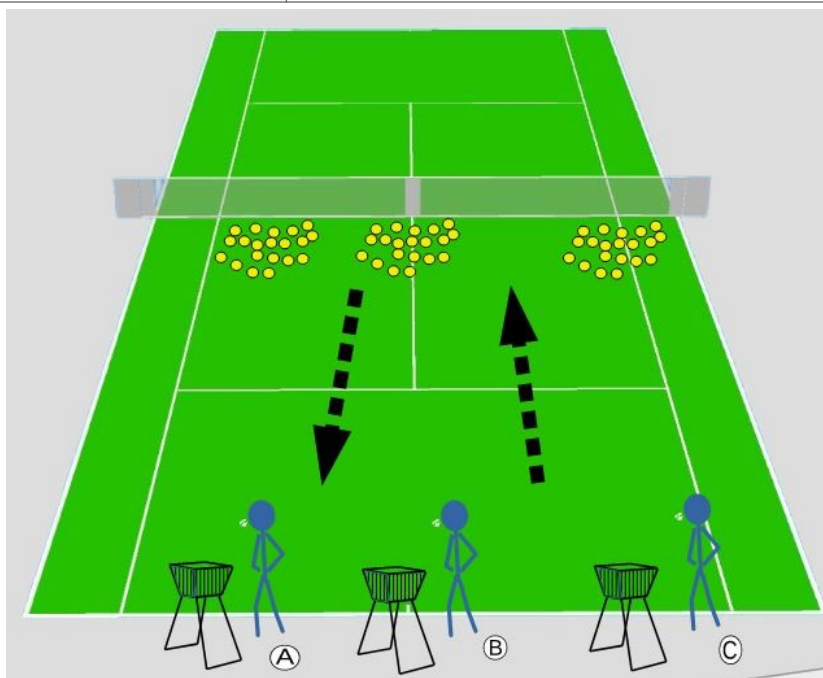


Exercice échauffement tennis - Run Run Ball Ball

Catégorie(s) :	échauffement, endurance, Explosivité, vitesse
Niveau :	Balle jaune - Débutant, Intermédiaire
Durée :	5 min
Matériels :	Panier de balles



Salut

Voici un petit exercice d'échauffement tennis assez fun pour bien vous mettre en jambe : Le "run run ball ball".

Description et but de l'exercice :

Seul ou à plusieurs, chaque joueur doit courir pour ramasser 20 balles une par une et les remettre dans le panier. Le premier à avoir fini a gagné...

Organisation de l'exercice :

Il est recommandé de faire quelques tours de terrain en échauffement avant de finaliser l'échauffement par cet exercice qui est assez explosif.

- 1) on dispose des groupes de 20 balles au filet
- 2) on prépare 3 paniers ou 3 seaux (1 panier unique peut aussi faire l'affaire)
- 3) au top départ les joueurs cour pour ramener les balles une par une dans le panier

Bienfaits de l'exercice :

Explosivité, Chauffe bien les muscles, Endurance



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



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